

አክቶብር 2021 ለቅድመ ምዋጊያ ህፃናት የምግብ ዝርዝር PRE-K/HEADSTART MENU

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS የምግብ እና የስነ-አመጋገብ አገልግሎቶች ክፍል

	ቁርስ		የየዕለቱ አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .	ሰ	ማፕል ቢፍ ሶሴጅ ፓንኬክ ሳንዱች~ሆግኪ	235	ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆኖ ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።
	ማ	ዮገርት + አትሚል ባር ^ WGIW	220	
	ሮ	ተርኪ ሃም + ችዝ በሃዋይን ሙልሙል ሆግ	186	
	ሐ	ቢፍ ሶሴጅ ቤግል ~WGIW	235	
	ዓ	ሲናመን ሮል ^ WGIW	232	
	በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት		29-127 90-120	
ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡ - ~የቦሬ ስጋ/Beef ካሎሪ/Cal = Calories ^ ስጋ የሌለው/Meatless አቾሎኒ/pPeanuts +የዶሮ ተዋዖ/Poultry *አሳማ/Pork ህአትክልት ብቻ/Vegan ያልተፈተገ/WG = Whole Grain				
ምሳ				
				1 ካ. የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^ ሆግ 320 ቅይጥ ሳላድ ከ/ ራንች ጋር 18/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120
4 ካ. ችክን ባይትስ+ሆግ ከ/ ማክ + ችዝ + ሮል ሆግ 546 ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	5 ካሎ. ተሪያኪ ሚትቦልስ~ በ/ አትክልትና ሩዝ ሆግ + ሙልሙል ሆግ 370 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	6 ካሎ. ሀት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ሆግ ከ/ በቆሎ 317 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	7 ካ. ችክን ድረምስቲክ+ሆግ ከ/ የተቀመመ ድንች + እንክብል ሆግ 400 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	8 ካሎ. ችዝ ፐርሰናል ፒዛ ^ ሆግ 330 ስለሪ በ/ ራንች 3/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120

አክቶብር 2021 ለቅድመ ምዋጊያ ህፃናት የምግብ ዝርዝር PRE-K/HEADSTART MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
11 ካ. ሐምበርገር~ በሙልሙል ዳቦም ካ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	12 ካ. ፓንኬክስም ካ/ የገርት + ቺዝስቲክ^ 370 ግሬፕ ቲማቲም ካ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	13 ካ. ስፓይቲ + ሚትቦልስ~ + ሙልሙልም 425/70 ቅይጥ ሳላድ ካ/ ራንች ጋር 18/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	14 ካሎሪ ታኮ~ ካ/ በቆሎ + ኢድማሜ + በጭልፋም 346 ሳልሳ 25 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	15 ካሎሪ የታጨቀ ክረስት ፒዛ^ም 320 ቅይጥ ሳላድ ካ/ ራንች ጋር 18/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120
18 ካ ችክን ናጌጽ+ም ካ/ ቺዚይ ስፒናች + ሮልም 401/70 ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	19 ካ ችዝ ክረንቸርስም ካ/ አበባጎመን ጋር 440 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	20 ካሎ ሀት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦም ካ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 422 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	21 ካ ሚኒ ችክን ሶፍት ታኮስ+ም ካ/ በቆሎ ጋር 205/160 ሳልሳ 25 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	22 ካሎ ችዝ ፐርሰናል ፒዛ^ም 330 ቅይጥ ሳላድ ካ/ ራንች ጋር 18/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120
25 ካሎ ሐምበርገር~ በሙልሙል ዳቦም ካ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	26 ካ ፓንኬክስም ካ/ የገርት + ቺዝስቲክ^ 370 ግሬፕ ቲማቲም ካ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	27 ካ ችዝ ክረንቸርስ^WG ካ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር 336 ሰለሪ በ/ ራንች 3/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	28 ካ ታኮ~ ካ/ በቆሎ+ ኢድማሜ + በጭልፋም 346 ሳልሳ 25 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	29 ካሎ የታጨቀ ክረስት ፒዛ^ም 320 ቅይጥ ሳላድ ካ/ ራንች ጋር 18/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120

