

የሞንጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ  
 MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS  
**የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ካፌ**  
 2018/2019

**ዋና ዋና ምርጫዎች**

የየቀኑ የምግብ አቅርቦት ክታች የተዘረዘሩትን የተወሰኑ የምርጫ አይነቶች የሚያመለክት ይሆናል ።

ስኞዳይነት	ካሎ	
ቼክን ከሪ +ከ/ሆግ ሩዝ	326	G:P
ቢክን ቼዝበርገር* ~ በ ሆግ ፕረትዝል ሙልሙል	551	G:P
ቼዝ ለ ወይም ፕፕሮኒ +ሆግ ክብ ፒዛ	330-350	G:P
የተቀመመ ወይም ቼክን ሆግ ባይትስ +ከ/ሆግ ሙልሙል	307-320	G:P
ሃምበርገር ~ ወይም ቼዝበርገር ~ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	270-288	G:P
ቼክን ሆግ ፓቲ + በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	400	G:P
ቼክን ሆግ ናይትስ + ከ/ሆግ እንክብል ዳቦ	329	G:P

**ማክሰኞ**

ማኮሮኒ እና ቼዝ ኮምቦ +ከ/ሆግ እንክብል ዳቦ	339-378	G:P
የኮሪያ የበሬ ስጋ-ስትሪት ታኮስ ከ/ባሮኮሊ ስላው (በጎርጓጃ ሳህን)	385	G:P:V
ሚትቲተርስ ~* ሆግ ፒዛ	349-370	G:P
ቼዝ ሆግ ክረንቸርስ ለ ከ/ማሪናራ ማጣፊጫ	433	G:P:V
ግሪልድ ቼዝ ሆግ ቋሲዲላ ለ	243	G:P
የተቀመመ ቼክን ሆግ የስጋ ሳምቡሳ + በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	341	G:P
የተቀመመ ቼክን ሆግ ክለብ+* በ ሆግ ፕረትዝል እንክብል	409	G:P

**እሮብ**

ሶፍት ሚኒ ቼክን ታኮስ+	305	G:P:V
ቼዝ ኢንቼላዳስ ለ	341	G:P
ቾሪዞ + ኩይሶ ፈንዲዶ ከ/ሆግ ስኩፕስ	358	G:P
የተቀመመ ወይም ቼክን ሆግ ባይትስ+ ከ/ሆግ ሮል	307-320	G:P
ቼዚ በርገር ~ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ወይም ሃትዶግ+ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	310-312	G:P
ቼክን ሆግ የስጋ ሳምቡሳ+ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	400	G:P
ቼክን ሆግ ናይትስ + ከ/ሆግ ሮል	329	G:P

**ሐሙስ**

ፊሊ ቼዝስቴክ ~ ከ/ሽንኩርት እና ቃሪያ ጋር	440	G:P:V
የተቀመመ ቼክን ሆግ ባይትስ + ከ/ ቼዚይ ስፒናች(ጥቁር ጎመን) ዲፕ እና ሆግ ስኩፕስ/የሚጨለፍ	449	G:P:V
ሚትኢተርስ ~* ሆግ ፒዛ	349-370	G:P
ቼዝ ሆግ ክረንቸርስ ለ ከ/ማሪናራ ሶስ	433	G:P:V
ግሪልድ ቼዝ ሆግ ቋሲዲላ ለ	243	G:P
የተቀመመ ቼክን ሆግ የስጋ ሳምቡሳ+ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	341	G:P
ቼክን ሆግ ክለብ+* በ ሆግ ፕረትዝል ሮል	468	G:P

**አርብ**

ናቾስ ~ ከ/ቼዝ ማጣፊጫ	422-453	G:P
ቼክን እና ቤክን ራንች+* ሆግ ጠፍጣፋ ዳቦ	455	G:P
ቼዝ ለ ወይም ፕፕሮኒ+ ሆግ ክብ ፒዛ	330-350	G:P
የተቀመመ ወይም ቼክን ሆግ ባይትስ+ ከ/ሆግ ሮል	307-320	G:P
ሃምበርገር ~ ወይም ቼዝ በርገር ~ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	270-288	G:P
ቼክን ሆግ የስጋ ሳምቡሳ+ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ	400	G:P
ቼክን ሆግ ናይትስ+ ከ/ ሆግ ሮል	329	G:P

የምግብ ዝርዝር (ሜኑው) ሊለወጥ ይችላል ።

**ሾርባ**

	ካሎ	
አንሸንት ግሬይን ቼክን+ ሸጅቴብል	143	G:P:V
የአበባ ጎመን ቼዝ	205	P:V
ሚጥሚጣ	193	P:V

**ስጋ የሌለው:-**

ግራብ በ' ጎ ሁሞስ እና ቼዝ ለ ከ/ሆግ ራውንድስ	380	G:P
ግራብ በ' ጎ ሁሞስ ህክ/ ሆግ ራውንድስ	440	G:P
ግራብ በ' ጎ የገርት እና ሆግ ቤግል ለ ከ/ ክሬም ቼዝ	376	G:P
ግራብ በ' ጎ ላርጅ ፍራፍሬ እና የገርት ሆግ ፓርፌት ለ	438-489	G:P:F
ኦቾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሆግ ሳንድዊች ለ P	550	G:P
ግሪልድ ቼዝ ሆግ ቋሲዲላ ለ	243	G:P

**ቀዝቃዛ ሳንድዊቾች**

ሁሉም ሰዎች/SUBS እና ክላሲክ ሳንድዊቾች የሚዘጋጁት/የሚቀርቡት በሆ.ግ ዳቦ ነው

ቀዝቃዛ የተከተፈ ሰብ+	292	G:P
ቼክን ሃም+ እና ቼዝ	286	G:P
ሃም* እና ቼዝ ሰብ	315	G:P
ቪጂ ስዊስ ሰብ ለ	252	G:P:V
እንቁላል ሳላድ ለ	342	G:P
ሃም*	242	G:P
ሃም* እና ቼዝ	244	G:P
ተርኪ +	241	G:P
ተርኪ + ሳላድ	375	G:P

**ዋና ዋና ሳላዶች**

ቼክን ሲዛር ሳላድ+	324	G:P:V
ሚድትራንያን ቪጋን ሳላድ V	471	G:P:V
የተቀመመ ሆግ ቼክን ስላድ+	210	G:P:V
ታኮ ሳላድ ~	429	G:P:V
አትክልት ብቻ ተመጋቢ ሰው (እንቁላል/ቼዝ) ሳላድ ለ	366	G:P:V

**ፍራፍሬ + አትክልት** በሙሉ F ወይም V

ትንንሽ ካሮት	30	ሁሙስ	202
ሴዛር (ሳይድ) ሳላድ	92	ማሪናራ ሶስ	64
ደረቅ ፍራፍሬ	110-127	የተከተፈ ሰላጣ እና የተከተፈ ቲማቲም	13
ትኩስ ፍራ ፍሬ	30-90	ድንች	74-140
የኩባያ ፍራ ፍሬ	50-80	ሳልሳ	5-45
የፍራፍሬ ጭማቂ	55-60	የተቆላ ሽምብራ	160
የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet)	77	አይነት (Side) ሳላድ	19
ትኩስ ቪጂስ	20-25		

**እህሎች** ሁሉም G

ሆ.ግ ፒታ ቾፕስ	160	ሆ.ግ ራውንድስ	200
ሆ.ግ ፕረትዝል (Pretzel) ሮል	160	ሆ.ግ ስኩፕስ	110
ሆ.ግ ሩዝ	103		

**የምሳ ምግቦች ዋጋዎች**

የሚከፈል	\$2.80	ቅናሽ	\$.40
-------	--------	-----	-------

ዋናውን ምግብ ፣ ፍራ ፍሬ በየአይነቱ፣ አትክልቶች እና ወተት ያካትታል። ስለ ምግብ ንጥረ ነገር ይዘት (Nutrient) እና አለርጂ ስለሚቀሰቅሱ (Allergen) መረጃ በሚከተለው ድረ ገጽ ይገኛል:-

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen)

የት/ቤት ምግቦች በዩናይትድ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር ለብሔራዊ የት/ቤት ምሳ ፕሮግራም ያወጣውን የተመጣጠነ ምግብ ይዘት (nutrition) ደረጃዎች ያሟላሉ ።

መፍቻ:- ~ የበሬ ስጋ ለሚትላስ ይከፈላል \*አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ስጋን ሆግ ሆል ግሬን