

ኤፕሪል ሁለተኛ ደረጃ 2021 የሚወስዷቸው ምግቦች

ሰኞ 4/5/21	ማክሰኞ 4/6/21 + 4/7/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው	ሐሙስ 4/8/21	ዓርብ 4/9/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቁርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቁርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቁርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ምሳ			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ችክን ፓቲ ⁺ ሳንዱች ^{ሆግ} 340 ሆሙስ በዋንጫ 110 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	እርጎ(የገርት) [^] + ግራኖል ^{ሆግ} 180/220 የአትክልት ጭማቂ 40 ብሉብሪ በኩባያ 40 ወተት 90-120	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ሳልሣ በኩባያ 25 በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ችክን ፓቲ ⁺ ሳንዱች ^{ሆግ} 340 ሆሙስ በዋንጫ 110 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	እርጎ(የገርት) [^] + ግራኖል ^{ሆግ} 180/220 የአትክልት ጭማቂ 40 ብሉብሪ በኩባያ 40 ወተት 90-120	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ሳልሣ በኩባያ 25 በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120
እራት			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] 380 ወይም ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140 ትንንሽ ካሮት 35 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	አቾሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631 ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280 ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330 የአትክልት ጭማቂ 40 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	ሀምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320 ትንንሽ ካሮት 35 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120
ቁርስ			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ሆግ 100 ወተት 90-120	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120 ወተት 90-120

በአንጻራዊ ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንጻራዊ ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክሰት ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀለለ ስጋ የሌለው ም አቾሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

ኤፕሪል ሁለተኛ ደረጃ 2021 የሚወስዷቸው ምግቦች

ሰኞ 4/12/21		ማክሰኞ 4/13/21 + 4/14/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 4/15/21		ዓርብ 4/16/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] 232	እንጆሪ ባር [^] 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል		ፓንኬክስ [^] 210-220	የክብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶሴጅ)~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60			የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ተርኪ ሃም* + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 280	ቅመም ያለው ችካን ፓቲ* ሳንዱች ^{ሆግ} 340	ተርኪ* + ቺዝ ክሮስንት ^{ሆግ} 331	ራንች ችካን* ጎርጓዳ ሣህን ^{ሆግ} 575	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል		ሮቲና ፓስታ ^{ሆግ} + የስጋ ሾርባ~ 359	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270
የተቆላ ሽምብራ 160	ሆሙስ በዋንጫ 110	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	አፕልሶስ በኩባያ 50			የአትክልት ጭማቂ 40	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110
ቅይጥ ፍራፍሬ 68	የተከተረ አፕል 30	ሳልሣ በኩባያ 25	ወተት 90-120	የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ሳልሣ በኩባያ 25		
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ክሮዚንስ 110		
		ወተት 90-120			ወተት 90-120		
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	የክብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶሴጅ)~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235	ፒዛ [^] WGIW 336	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280	ትንንሽ ካሮት 35	ማሪናራ በኩባያ 45	ትንንሽ ካሮት 35				
ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120				
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ክሮዚንስ 110							
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ሆግ 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
		ወተት 90-120	ወተት 90-120				

በአንላይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንላይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎሙሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀለለ ስጋ የሌለው p አቸሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኤፕሪል ሁለተኛ ደረጃ 2021 የሚወስዷቸው ምግቦች

ሰኞ 4/19/21	ማክሰኞ 4/20/21 + 4/21/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 4/22/21	ዓርብ 4/23/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም		
		ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) ^{ሆግ} 232	እንጆሪ ባር ^{ሆግ} 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ ^ላ 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) ^{ሆግ} 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) ^{ሆግ} 232	ፓንኬክስ ^ላ 210-220	እንቁላል + ቺዝ ራፕ ^{WGIW} 180
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ						
ተርኪ ሃም* + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 280	ቸክን ፓቲ* ሳንዱች ^{ሆግ} 340	እርጎ(የጎርት) ^ላ + ግራኖል ^{ሆግ} 180/220	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀሰ (WGIW) 236-270	ፒዛ DIY ዲፐር ፓክ 499	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} 428	ቸክን ድረምስቲክ ^{ሆግ} በ/ የድንች ጥብስ + ሮል ^{ሆግ} 330/70
የተቆላ ሽምብራ 160	የተከተፈ አፕል 30	የአትክልት ጭማቂ 40	ሳልሣ በኩባያ 25	የተከተፈ አፕል 30	የተቆላ ሽምብራ 160	የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77
አፕልሶስ በኩባያ 50	ወተት 90-120	ብሉብሪ በኩባያ 40	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	ወተት 90-120	ክሮዚንስ 110	ወተት 90-120
ወተት 90-120		ወተት 90-120	ክሮዚንስ 110		ወተት 90-120	
			ወተት 90-120			
እራት						
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ^ላ በተናጠል ሆግ የተጠቀሰ (WGIW) 280	ተርኪ ሃም* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} W 227-280	ሀምስ በኩባያ ^ላ በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320			
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ^ላ በተናጠል ሆግ የተጠቀሰ (WGIW) 280	ማሪናራ በኩባያ 45	ኮክ (ፒችስ) 53	ትንንሽ ካሮት 35			
ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ኮክ (ፒችስ) 53			
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120			
ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120						
ወተት 90-120						
ቁርስ						
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120			
		ወተት 90-120	ወተት 90-120			

በአንላይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንላይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎሙሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማእከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ ለማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)^ላ • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

ኤፕሪል ሁለተኛ ደረጃ 2021 የሚወሰዱ ቸው ምግቦች

ሰኞ	ማክሰኞ	ሐሙስ	ዓርብ
4/26/21	4/27/21 + 4/28/21	4/29/21	4/30/21
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^]ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^]ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቀርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪአስ (Multi Grain Cheerios) [^]ሆግ 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^]ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^]ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቀርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪአስ (Multi Grain Cheerios) [^]ሆግ 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ጋንኬክስ [^]ሆግ 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ጋንኬክስ [^]ሆግ 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ጋንኬክስ [^]ሆግ 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ጋንኬክስ [^]ሆግ 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ምሳ			
ተርኪ ሃም* + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 280 የተቆላ ሽምብራ 160 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	ቅመም ያለው ቸክን ፓቲ* ሳንዱች ^{ሆግ} 340 ሆሙስ በዋንጫ 110 የተከተራ አፕል 30 ወተት 90-120	ተርኪ* + ቺዝ ክሮስንት ^{ሆግ} 331 በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110 ሳልሣ በኩባያ 25 ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120 ወተት 90-120	ራንች ቸክን* ጎርጓዳ ሣህን ^{ሆግ} 575 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120
ፕሮቲን ፓክ [^]ሆግ 392 ትንንሽ ካሮት 35 የተከተራ አፕል 30 ወተት 90-120	ፕሮቲን ፓክ [^]ሆግ 392 ትንንሽ ካሮት 35 የተከተራ አፕል 30 ወተት 90-120	ፕሮቲን ፓክ [^]ሆግ 392 ትንንሽ ካሮት 35 የተከተራ አፕል 30 ወተት 90-120	ፕሮቲን ፓክ [^]ሆግ 392 ትንንሽ ካሮት 35 የተከተራ አፕል 30 ወተት 90-120
መንደሪን ብርቱካን ቸክን ጎርጓዳ ሣህን* በ/ አትክልት ሩዝ ^{ሆግ} 430 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	መንደሪን ብርቱካን ቸክን ጎርጓዳ ሣህን* በ/ አትክልት ሩዝ ^{ሆግ} 430 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	መንደሪን ብርቱካን ቸክን ጎርጓዳ ሣህን* በ/ አትክልት ሩዝ ^{ሆግ} 430 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	መንደሪን ብርቱካን ቸክን ጎርጓዳ ሣህን* በ/ አትክልት ሩዝ ^{ሆግ} 430 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120
እራት			
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{pሆግ} 631 ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^]በተናጠል ሆግ 280 ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330 ትንንሽ ካሮት 35 ክሮኪንስ 110 ወተት 90-120	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^]ሆግ 380 ወይም ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^]WGIW 118/140 የአትክልት ጭማቂ 40 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀሰለ (WGIW) 236-270 ትንንሽ ካሮት 35 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ፕዛ [^]WGIW 336 ማሪናራ በኩባያ 45 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120
ቁርስ			
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100 ወተት 90-120	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120 ወተት 90-120

በአገላጭ ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰዓቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አገላጭ ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎሙሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክሰት ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀሰለ ስጋ የሌለው p አቸሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።