

ሜይ 2021 ለሁለተኛ ደረጃ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/3/21		ማክሰኞ 5/4/21 + 5/6/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 5/7/21		ዓርብ 5/8/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232	እንጆሪ ባር [^] ሆግ 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] ሆግ 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] WGIW 180	ፓንኬክስ [^] ሆግ 210-220	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል 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							
ችክን ሃም+ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 350	ችክን ፓቲ+ ሳንዱች ^{ሆግ} 340	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} [^] 428	ራንች ችክን+ ኅርንዳ ሣህን ^{ሆግ} 575	ተርኪ+ + ቺዝ ክሮስንት ^{ሆግ} 331	ሚትቦል ሰብ ^{~ሆግ} 337	ችክን ድረምስቲክ ^{ሆግ} ከ/ ከተጠበሰ ድንች ጋር 330	
ወይም ሀምበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 319	ሰለሪ በ/ ራንች 2/55	የአትክልት ጭማቂ 40	ወይም መንደሪን ብርቱካን ችክን ኅርንዳ ሣህን+ በ/ አትክልት ፍዝ ^{ሆግ} 430	ፒዛ [^] WGIW 336	ተርኪ ሆት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 260	ኩኪ ^{ሆግ} 194	
ወይም ቺዝ በርገር~በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 337	ኮክ (ፒችስ) 53	የተከተፈ አፕል 30	የተቆላ ሽምብራ 160	ትንንሽ ካሮት 35	ማሪናራ በኩባያ 45	ዘቢብ 127	
ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ወተት 90-120	ወተት 90-120	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ወተት 90-120	
አፕልሶስ በኩባያ 50			ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120		
ወተት 90-120							
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ+ ጂሊ ሳንዱች ^{pሆግ} 631	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] ሆግ 380	ተርኪ ሀም+ + ተርኪ+ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 222	ሀምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለ (WGIW) 280	ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140	የተቆላ ሽምብራ 160	ትንንሽ ካሮት 35				
ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ትንንሽ ካሮት 35	ዘቢብ 127	ኮክ (ፒችስ) 53				
የአትክልት ጭማቂ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ክሮዚንስ 110	ወተት 90-120						
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 100	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80		ወተት 90-120				

በአንዳይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንዳይን 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 ማእከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ IW በተናጠል የተጠቀለለ ስጋ የሌለው p አቸሎኒ * አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጂሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups) ^{pv} + 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።

ሜይ 2021 ለሁለተኛ ደረጃ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/10/21		ማክሰኞ 5/11/21 + 5/12/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 5/13/21		ዓርብ 5/14/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] 232	እንጆሪ ባር [^] 231	ቤግል ^ማ በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100	የከብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶፊጅ)~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235	ፓንኬክስ [^] 210-220	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60		የአፕል 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	
ምሳ							
ተርኪ ⁺ + ቺዝ ክሮስንት ^ማ 331	ቅመም ያለው ችክን ፓቲ ⁺ ሳንዱች ^ማ 340	ፕሮቲን ፓክ [^] 392	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ራንች ችክን ⁺ ጎርጎዳ ሣህን ^ማ 575	ናኮስ (Nachos)~ በ/ ቺዝ ሶስ 364	ቺዝ ክረንቸርስ [^] 420	
ችክን ነጭስ በ/ ሙሉሙላ ^ማ 333	ሰለሪ በ/ ራንች 2/55	ፒዛ [^] WGIW 336		ወይም	ታይ ጣፋጭ የሚፋጅ ችክን ⁺ ከ/ ሩዝ በአትክልት ^ማ 378	በጭልፋ የሚዘቅ - ስኩፕስ ^ማ 110	ማሪናራ በኩባያ 45
በጭልፋ የሚዘቅ - ስኩፕስ ^ማ 110	የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ትንንሽ ካሮት 35		የአትክልት ጭማቂ 40	በቆሎ 66	ክሮዚንስ 110	
ኩኪ ^ማ 194	ወተት 90-120	የተከተፈ አፕል 30		ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	
ሳልሣ በኩባያ 25		ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120		
ቅይጥ ፍራፍሬ 68							
ወተት 90-120							
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^p 631	ተርኪ ሀም ⁺ + ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 222	እርጎ(ዮገርት) [^] + ግራኖላ ^ማ 180/220	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆነ የተጠቀለ (WGIW) 280	የተቆላ ሽምብራ 160	የአትክልት ጭማቂ 40					
ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^ማ 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96					
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120					
ክሮዚንስ 110							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^ማ 200	ግረሃምስ ^ማ 120	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ጋጂ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^ማ 100	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል				
	ካፕሪ ስን ጭማቂ 80						

በአገላጭን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አገላጭን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በመሰጠን 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፡- ~ የቤሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀለ ለ ስጋ የሌለው p አቾሎኒ *
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን
 አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{pp} + ቤግል (Bagel)^ማ • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^ማ • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

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

ሜይ 2021 ለሁለተኛ ደረጃ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/17/21		ማክሰኞ 5/18/21 + 5/19/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ገጣ ናቸው		ሐሙስ 5/20/21		ዓርብ 5/21/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232	እንጀሪ ባር [^] ሆግ 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] ሆግ 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232	ፓንኬክስ [^] ሆግ 210-220	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] WGIW 180	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል 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							
ችክን ሃም ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 350	ችክን ፓቲ ⁺ ሳንዱች ^{ሆግ} 340	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} [^] 428	ራንች ችክን ⁺ ጎርጓዳ ሣህን ^{ሆግ} 575	ፕሮቲን ፓክ [^] ሆግ 392	ሚትቦል ሰብ ^{~ሆግ} 337	ችክን ድረምስቲክ ^{ሆግ} ከ/ ከተጠበሰ ድንች ጋር 330	
ወይም ሆምበርገር [~] በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 319	ሰለሪ በ/ ራንች 2/55	ማሪናራ በኩባያ 45	ወይም ታይ ጣፋጭ የሚፋጅ ችክን + ከ/ ሩዝ በአትክልት ^{ሆግ} 378	ፒዛ [^] WGIW 336	ተርኪ ሆት ዶግ ⁺ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 260	ኩኪ ^{ሆግ} 194	
ወይም ቺዝ በርገር [~] በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 337	የተከተረ አፕል 30	ኮክ (ፒችስ) 53	የአትክልት ጭማቂ 40	ትንንሽ ካሮት 35	ማሪናራ በኩባያ 45	ዘቢብ 127	
ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ወተት 90-120	ወተት 90-120	አፕልሶስ በኩባያ 50	የተከተረ አፕል 30	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ወተት 90-120	
የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77			ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120		
ወተት 90-120							
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{pሆግ} 631	ሆምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320	ተርኪ ሆም ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} ^{WGIW} 227-280	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280	ትንንሽ ካሮት 35	ኮክ (ፒችስ) 53	ማሪናራ በኩባያ 4				
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	Cereal Bowl (ከፕራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
	ወተት 90-120	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80	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፣ ኮርያኛ፣ 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 ግርሰሪ 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፡ - ~ የቤሪ ስጋ ካሎ ካሎሪስ ለምግብ ዝርዝር የተጠቀለለ ስጋ የሌለው ም አቾሎኒ * እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ 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 ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

ሜይ 2021 ለሁለተኛ ደረጃ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/24/21		ማክሰኞ 5/25/21 + 5/26/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 5/27/21		ዓርብ 5/28/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	እንጆሪ ባር [^] ^{ሆግ} 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] ^{ሆግ} 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	የከብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶቬጅ) ~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] ^{WGIW} 180	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል 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 + ቺዝ ክሮሰንት ^{ሆግ} 331	ቅመም ያለው ችክን ፓቲ + ሳንዱች ^{ሆግ} 340	ችክን + የአትክልት ሣምቡሳ ^{WG} 240	ራንች ችክን + ጎርጓዳ ሣህን ^{ሆግ} 575	ፕሮቲን ፓክ [^] ^{ሆግ} 392	ናኮስ (Nachos) ~ በ/ ቺዝ ሶስ 364	ቺዝ ክረንቸርስ [^] ^{ሆግ} 420	
ችክን ነጌትስ በ/ ሙልሙል ^{ሆግ} 333	ሰለሪ በ/ ራንች 2/55	ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15	ወይም 378	ፒዛ [^] ^{WGIW} 336	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	ማሪናራ በኩባያ 45	
በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ታይ ጣፋጭ የሚፋጅ ችክን + ከ/ ሩዝ በአትክልት ^{ሆግ} 378	ትንንሽ ካሮት 35	በቆሎ 66	ክሮዚንስ 110	
ኩኪ ^{ሆግ} 194	ወተት 90-120	ወተት 90-120	የአትክልት ጭማቂ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	
ሳልሣ በኩባያ 25			የተከተረ አፕል 30	ወተት 90-120	ወተት 90-120		
ወተት 90-120			ወተት 90-120				
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^p ^{ሆግ} 631	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] ^{ሆግ} 380	ችክን ሃም + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 350	ፒዛ [^] ^{WGIW} 359				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] ^{በተናጠል} ^{ሆግ} 280	ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] ^{WGIW} 118/140	ትንንሽ ካሮት 35	ማሪናራ በኩባያ 45				
ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	የአትክልት ጭማቂ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ቅይጥ ፍራፍሬ 68				
ትንንሽ ካሮት 35	ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ክሮዚንስ 110	ወተት 90-120						
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
	ካፕሪ ስን ጭማቂ 80	ወተት 90-120	ወተት 90-120				

በአንዳይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንዳይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዎ) 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 የተጠቀሰ ስጋ የሌለው p አቾሎኒ * አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{pv} + ቤግል (Bagel)^ግ • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)^ግ • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^ግ • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

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