

ሴፕቴምበር 2021 የሄድስታርት/የቅድመ ዋጊያ ህጻናት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 9/6/21	ማክሰኞ 9/7/21	ረቡዕ 9/8/21	ሐሙስ 9/9/21	ዓርብ 9/10/21
ቁርስ				
የበዓል ቀን	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ሃም* + ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 186	የበሬ ስጋ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{IWWG~} 235	በቀረፋ የተቀመመ ሮል ^{WGIW} 232
		የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60
		ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127
		ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ				
የበዓል ቀን	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ሀት ዶግ* በሙልሙል ዳቦ ^ም ከ/ በቆሎ 317	ችካን ድረምስቲክ ^ም ከ/ የተቀመመ ድንች + እንክብል ^ም 400	የግል ፒዛ ^ም 330
		ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ቅይጥ ሳላድ ከ/ ራንች ጋር 18/55
		ወተት 90-120	ወተት 90-120	ፍራፍሬ 29-127
				ወተት 90-120
9/13/21	9/14/21	9/15/21	9/16/21	9/17/21
ሐምበርገር በጠፍጣፋ ዳቦ ^{~WG} ከ/ ከተከተፈ ድንች ጋር 418	ፓንኬክ ^ም + የገርት+ ቺዝ ስቲክ 349	ቺዝ ክረንቸርስ ^{WG} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር 487		የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^ም 320
ፍራፍሬ 29-127	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ፍራፍሬ 29-127	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ሰለሪ በ/ራንች 4/55
ወተት 90-120	ፍራፍሬ 29-127	ወተት 90-120		ፍራፍሬ 29-127
	ወተት 90-120			ወተት 90-120

ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሹሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከከፍተኛ ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፌይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።

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 ሊኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪ ^{IW} በተናጠል የተጠቀለለ ሥጋ የሌለው ፆ አሹሎኒ * የአሳጣ ሥጋ + የደሮ ተዋጽኦ ሂ ሺጋን ም = ያልተፈተገ/ሆል ግሬይን እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ሴፕቴምበር 2021 የሄድስታርት/የቅድመ ዋጊያ ህጻናት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 9/20/21		ማክሰኞ 9/21/21		ረቡዕ 9/22/21		ሐሙስ 9/23/21		ዓርብ 9/24/21	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ		ካሎሪ	
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^WGIW	143	የገርት + አትሚል ባር ^WGIW	220	ተርኪ ሃም+ + ቼዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ ^WGIW	186	የበሬ ስጋ + ቼዝ ትናንሽ ቤግል ^IWWG~	235	በቀረፋ የተቀመመ ሮል ^WGIW	232
የአፕል ጭማቂ	60	የብርቱካን ጭማቂ	60	የአፕል ጭማቂ	60	የብርቱካን ጭማቂ	60	የአፕል ጭማቂ	60
ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127
ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120
ምሳ									
ቸክን ባይትስ+ሆግ ከ/ + ሮል ሆግ	546	ቸክስቴክ ድንች በጎርጓዳ ሳህን~ ከ/ ተቀመመ ድንች + ሮል ሆግ	465	ሃት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ሆግ ከ/ ራንቸሮ ባቄላ(ቢንስ)	430	ሚኒ ቸክን ሶርፍት ታኮስ+ሆግ ከ/ ቦቆሎ	365	የግል ፒዛ ^ሆግ	330
ቅይጥ ሳላድ ከ/ ራንች ጋር	18/55	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ቅይጥ ሳላድ ከ/ ራንች ጋር	18/55
ፍራፍሬ	29-127	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ፍራፍሬ	29-127
ወተት	90-120							ወተት	90-120
9/27/21		9/28/21		9/29/21		9/30/21		10/1/21	
ሐምበርገር በጠፍጣፋ ዳቦ~WG ከ/ ከተከተፈ ድንች ጋር	418	ፓንኬክ ^ሆግ + የገርት+ ቼዝ ስቲክ	349	ቼዝ ክረንቸርስ ^WG ከ/ ሾርባ ጋር	487	ታኮ~ ከ/ ቦቆሎ + ኢድማሜ ጋር	184	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^ሆግ	320
ፍራፍሬ	29-127	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች	9/55	ፍራፍሬ	29-127	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ሆግ	110	ቅይጥ ሳላድ ከ/ ራንች ጋር	18/55
ወተት	90-120	ፍራፍሬ	29-127	ወተት	90-120	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127
		ወተት	90-120			ወተት	90-120	ወተት	90-120

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሻሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ቸዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቼዝ ከክዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፌይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።

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 ሆግ ሊኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪ ^W በተናጠል የተጠቀለለ ሥጋ የሌለው ^P አሻሎኒ ^{*} የአሳማ ሥጋ ⁺ የዶሮ ተዋጽኦ ^v ሺጋን ሆግ = ያልተፈተገ/ሆል ግሬይን እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።