



የሁለተኛ ደረጃ ቁርስ



	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
አንዱን ይምረጡ	ሆግ የቁርስ ሳንዱች 201-365 ካሎ	ሆግ የቁርስ ሳንዱች 201-365 ካሎ	ሆግ የቁርስ ሳንዱች 201-365 ካሎ	ሆግ የቁርስ ሳንዱች 201-365 ካሎ	ሆግ የቁርስ ሳንዱች 201-365 ካሎ
	የእለት አማራጭ ምግቦች: ለሆግ የጥራጥሬ እህል በጎርጎዳ ሳህን እና ሆግ የተጠበሰ ዳቦ 190-280 ካሎ ለሆግ ጥራጥሬ በጎርጎዳ ሳህን እና 4 oz. Trix እርጎ 180 ካሎ ለሆግ የተጠበሰ ዳቦ ከ/ ማርጋሪን እና ጄሊ 240-338 ካሎ ለሆግ ፍሬዎች የተጠበሰ ስቲክስ 166-406 ካሎ ለትንሽ ፍራፍሬ እና እርጎ ፓራፊት ከ/ ሆግ ግራፍላ 239-260 ካሎ ለሆግ ፓንኬክስ 210-450 ካሎ ለሆግ ሚኒ ቤግል 240 ካሎ ለሆግ አትሚል ባር ከ/ 4 oz. Trix እርጎ 240 ካሎ ለሆግ እንቁላል የተጠቀለለ 160 ካሎ ለሆግ ቤግል ከ/ ክሬም ቺዝ ወይም ጄሊ 170-240 ካሎ ለሆግ ሲናመን ሮል 232 ካሎ				
እስከ ሁለት ለመምረጥ ይቻላል አንድ ምረጥ/ጪ	ደረቅ ፍራፍሬ ትኩስ ፍራ ፍሬ በቆርቆሮ የታሸገ ፍራፍሬ 4 OZ. አፕል ጭማቂ/ Apple Juice 55-129 ካሎ	ደረቅ ፍራፍሬ ትኩስ ፍራ ፍሬ በቆርቆሮ የታሸገ ፍራፍሬ 4 OZ. የብርቱካን ጭማቂ 55-129 ካሎ	ደረቅ ፍራፍሬ ትኩስ ፍራ ፍሬ በቆርቆሮ የታሸገ ፍራፍሬ 4 OZ. አፕል ጭማቂ 55-129 ካሎ	ደረቅ ፍራፍሬ ትኩስ ፍራ ፍሬ በቆርቆሮ የታሸገ ፍራፍሬ 4 OZ. ብርቱካን ጭማቂ 55-129 ካሎ	ደረቅ ፍራፍሬ ትኩስ ፍራ ፍሬ በቆርቆሮ የታሸገ ፍራፍሬ 4 OZ. አፕል ጭማቂ 55-129 ካሎ
አንድ ይምረጡ	°1% ወይም ቅባት የሌለው ወተት 80-120 ካሎ	°1% ወይም ቅባት የሌለው ወተት 80-120 ካሎ	°1% ወይም ቅባት የሌለው ወተት 80-120 ካሎ	°1% ወይም ቅባት የሌለው ወተት 80-120 ካሎ	°1% ወይም ቅባት የሌለው ወተት 80-120 ካሎ

ለስጋ ያልገባበት ተደራ ተዋጾ *WG አሳማ ስጋ ሆል ግሬን
 ° የወተት ምርጫዎች ቅባት የሌለው ነጭ፤
 ቅባት አልባ የጣፈጠ (Flavored)፤ ወይም 1% ነጭ

