

የኤለመንቲል ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ 2022

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ ፓንኬክ ሳንዱች 143	16	የገርት እና አትሚል ባር	80/140 15/23	ተርኪ ሃም ጅዝ በሃዋይን ክብ ዳቦ	186 27	ቢፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235 27	ቀረፋ (ሲፍመን) ሮል	232 38
አፕል ጭማቂ	60 16	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16

ምሳ

ፍሬፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል- ፍሬፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
3	4	5	6	7
ኛክን ናጌትስ በ/ሙልሙል፣ በቆሎ እና እሸት ባቄላ ወይም ተርያኪ ሚትቦል ~ በ/ሙልሙል እና አትክልት ሩዝ ጋር የአትክልት ጭማቂ ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/እንቁላል ጥብስ እና ማጣፈጫ ጋር ወይም ጅዝ ፕል-አፓርትስ ከ/ማሪናራ ሶስ የተቆላ ሽንብራ የተቆላ ሽንብራ ስለርይ ስቲክስ በ/ራንች	ሀት ዶግ በክብ ዳቦ በ/የተጠሰሰ ጥብስ ወይም ቅመም ያለው ችክን ሳንዱች ጥምዝ የተከተፈ ድንች የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ችክን ድረምስቲክ ከ/ሙልሙል እና አትክልት የተደባለቀ ድንች ወይም የገርት በ/ብሎቤሪ እና ግራፍላ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+ ወይም የአትክልት በርገር ^V በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች
ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት
10	11	12	13	14
ሀምበርገር ~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም ግራልድ ጅዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	ፓንኬክ ከ/ማጣፈጫ ጋር እና የገርት እና ጅዝ ስቲክ ወይም ችክን ኮካት ከሪ ከ/ሩዝ ጋር በተርነት ስኳን ሾርባ ^V የተቆላ ሽንብራ	ጅዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም ችክን ሳንዱች የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ታኩ ~ ከ/ቆሎ እና ኢድማጫ የሚጨለፍ ወይም ችክን ናጌትስ በ/ቆሎና ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	የታጨቀ ክሪስት ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+ ወይም ድንች፣ ክሪስፕ አሳ ከክብ ዳቦ ጋር ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች
ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት
17	18	19	20	21
የቦዓል ቀን	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/እንቁላል ጥብስ እና ማጣፈጫ ጋር ወይም ጅዝ ፕል-አፓርትስ በ/ማሪናራ ሶስ የተቆላ ሽንብራ ስለርይ ስቲክስ በ/ራንች	ችክን ናጌትስ በ/ቆሎና ሙልሙል ጋር ወይም ተርኪ እና ግራቪ በ/ሮል እና የተፈጨ ድንች ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ቲማቲም በ/ራንች	ሀት ዶግ በክብ ዳቦ ከ/የተጠሰሰ ድንች ጥብስ ወይም የገርት ከ/ስትሮብሪ & ግራፍላ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+ ወይም ቅመም ያለው ችክን ሳንዱች ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች
ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ ቢፍ/የኩብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ምሳ											
ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
24	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	25	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	26	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	27	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	28	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል		የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም ችክን ሳንዱች 394 44	የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም ችክን ሳንዱች 394 37	ስፓይቲ & ሚትቦልስ~ በ/ሙልሙል ወይም ፓንኬክ ከ/ማጠፋጫ ጋር እና የገርት እና ጅዝ ስቲክ 370 51	ስፓይቲ & ሚትቦልስ~ በ/ሙልሙል ወይም ፓንኬክ ከ/ማጠፋጫ ጋር እና የገርት እና ጅዝ ስቲክ 370 51	ታኩ~ ከ/ባቆሎ እና ኢድማሜ የሚጨለፍ ወይም ችክን ናጌትስ V በ/ ባቆሎ & ሙልሙል 400 38	ታኩ~ ከ/ባቆሎ እና ኢድማሜ የሚጨለፍ ወይም ችክን ናጌትስ V በ/ ባቆሎ & ሙልሙል 400 38	የታጨቀ ክረስት ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕርኒ+ 320/330 31	የታጨቀ ክረስት ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕርኒ+ 320/330 31	ድንች፣ ክሪስፕ አሳ ከዳቦ ጋር 360 41	ድንች፣ ክሪስፕ አሳ ከዳቦ ጋር 360 41
		ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 5/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 5/3	የተቆላ ሽንብራ 160 24 ሰለርይ ስቲክስ ከ/ራንች 3/55 3	የተቆላ ሽንብራ 160 24 ሰለርይ ስቲክስ ከ/ራንች 3/55 3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 5/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 5/3			ትኩስ ገጸህ አትክልት በ/ ራንች 30/55 5/3	ትኩስ ገጸህ አትክልት በ/ ራንች 30/55 5/3
31	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	1	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	2	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	3	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት	4	ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		
ሀት ዶግ በክብ ዳቦ ከ/የድንች ጥብስ ወይም የአትክልት በርገር ^V ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር 379 52	ሀት ዶግ በክብ ዳቦ ከ/የድንች ጥብስ ወይም የአትክልት በርገር ^V ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር 379 52	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/እንቁላል ጥብስ እና ማጣፈጫ ጋር ወይም ጅዝ ፑል-አፓርትስ ከ/ማሪናራ ሶስ 343 39	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/እንቁላል ጥብስ እና ማጣፈጫ ጋር ወይም ጅዝ ፑል-አፓርትስ ከ/ማሪናራ ሶስ 343 39	ክራሚ ችክን አልፈሬዶ በ/ግሪን ቢንስ ካሮት እና ሙልሙል ወይም ተርያኪ ሚትቦልስ~ በ/ሙልሙል እና አትክልት ሩዝ ጋር 440 64	ክራሚ ችክን አልፈሬዶ በ/ግሪን ቢንስ ካሮት እና ሙልሙል ወይም ተርያኪ ሚትቦልስ~ በ/ሙልሙል እና አትክልት ሩዝ ጋር 440 64	ችክን ናጌትስ በ/ብሉብሪ ዳቦ ወይም የገርት ከ/ስትሮብሪ & ግራኖላ 440 105	ችክን ናጌትስ በ/ብሉብሪ ዳቦ ወይም የገርት ከ/ስትሮብሪ & ግራኖላ 440 105	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕርኒ+ 320/365 31	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕርኒ+ 320/365 31	ቅመም ያለው ችክን ሳንዱች 394 39	ቅመም ያለው ችክን ሳንዱች 394 39
ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 8/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 30/55 8/3	የተቆላ ሽንብራ 160 24 ሰለርይ ስቲክስ በ/ራንች 3/55 3	የተቆላ ሽንብራ 160 24 ሰለርይ ስቲክስ በ/ራንች 3/55 3	ጅዝ የባቆሎ ችውደር የአትክልት ጭማቂ 40 10	ጅዝ የባቆሎ ችውደር የአትክልት ጭማቂ 40 10	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 30/55 4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 30/55 4/3			ትኩስ ገጸህ አትክልት በ/ ራንች 30/55 5/3	ትኩስ ገጸህ አትክልት በ/ ራንች 30/55 5/3

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዘገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምሽት ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው ኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ
 ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦሮጎን ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ጅዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራኖላ ፓርፊየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
 የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።
 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 ለኖራቸው እንደሚችሉ ይገንዘቡ።

