

# የቅድመ መዋእለ ህጻናት እና የሄድሶታርት የምግብ ዝርዝር

## ጁኑወሪ 2022

### በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬት	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬት
ማፕል ቤፍ ሶሴጅ ፓንኬክ		የገርት እና አትሚል ባር	80/140 15/23	ተርኪ ሃም ጅዝ ሃዋያን		ቤፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235 27	ቀረፋ (ሲኖም) ሮል	232 38
ሳንዶች	143 16	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	ሙልሙል ዳቦ	186 27	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16
አፕል ጭማቂ	60 16			አፕል ጭማቂ	60 16				

### ምሳ

ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይኖራል፡- ፍራፍሬ፡- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120 ካርቦሃይድሬትስ 13-20

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>3</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ችክን ናጌትስ ከ/ሙልሙል፣ በቆሎ እና እሸት ባቆላ 379 42	<b>4</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ጅዜ ፑል-አፓርትስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 343 39	<b>5</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ሀት ዶግ በቡን በ/የተጠበሰ ጥብስ 380 5	<b>6</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ችክን ድረምስቲክ ከ/ሙልሙል እና አክልት የተደባለቀ ድጎች 400 30/15	<b>7</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ፒዛ፣ ጅዝ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች 20 31 30/55 5/3
<b>10</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ሀምበርገር~ በጠፍጣፋ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድጎች 440 44	<b>11</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ፓንኬክ ከ/ማጠፋጫ ጋር እና የገርት እና ጅዝ ስቲክ ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 370 51 30/55 8/3	<b>12</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 487 55	<b>13</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ታኮ ከ/በቆሎ እና ኢደማሜ የሚጨለፍ 346 43	<b>14</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት የታጨቀ ክራስት ፒዛ፣ ጅዝ ትኩስ/ንጹሀ አትክልት ከ/ራንች 320 31 30/55 5/3
<b>17</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት የበዓል ቀን	<b>18</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/እንቁላል ጥብስ እና ማጣፈጫ ጋር ትንንሽ ካሮት በ/ራንች 440 88 30/55 8/3	<b>19</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ችክን ናጌትስ ከ/በቆሎና ሙልሙል ጋር 388 44	<b>20</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ሀት ዶግ ክብ ዳቦ ከ/የተጠበሰ ጥብስ 380 5	<b>21</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ፒዛ፣ ጅዝ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች 320 31 30/55 5/3
<b>24</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	<b>25</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት የተጠበሰ ጅዝ ሳንዶች ከ/ድጎች ጥብስ ጋር 394 44	<b>26</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ስፓፓቲ እና ሚትቦልስ ከ/ሙልሙል ጋር 495 80	<b>27</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ታኮ ከ/በቆሎ እና ኤዳማሜ የሚጨለፍ 346 43	<b>28</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት የታጨቀ ክራስት ፒዛ፣ ጅዝ ትኩስ/ንጹሀ አትክልት ከ/ራንች 320/330 31 30/55 5/3
<b>31</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ሀት ዶግ በቡን በ/የተጠበሰ ጥብስ 380 45	<b>1</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ጅዜ ፑል-አፓርትስ ከ/ማሪናራ ሶስ 343 39	<b>2</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ክሬሚ ችክን አልፈሬዶ ከ/ግሪን ቢንስ ካሮት እና ሙልሙል 370 42	<b>3</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ችክን ናጌትስ ከ/ብሉብሪ ዳቦ የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች 453 43 30/55 4/3	<b>4</b> ካሎሪ ካርቦሃይድሬት ፒዛ፣ ጅዝ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች 320/365 31 30/55 5/3

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡ - ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የከፍተኛ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ደብዳቤ 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 ምቹ ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው ኢንተርኔት/ኦንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

**ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ**

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦሮጎን ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ቺዝ፣ ሑመስ፣ ቢግል እና ክሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራፍላ ፓርፊየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ከፍተኛ 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/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/) እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ 70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

