

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጃንዋሪ 2022

ሰኞ 1/3/22	ማክሰኞ 1/4/22	ረቡዕ 1/5/22	ሐሙስ 1/6/22	ዓርብ 1/7/22
--------------	----------------	---------------	---------------	---------------

ቁርስ

ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ
ማፕል ቤፍ ሶፊጅ ፓንኬክ ሳንዶች 143 16	ፖርት & አትሚል ባር ብርቱካን ጭማቂ 60 13	ተርኪ ሃም ጅዝ በ ሃዋያን ዳቦ 186 27	ቤፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል 235 27	ቀረፋ (ሲናማ) ሮል 232 38
አፕል ጭማቂ 60 16	ፍራፍሬ 20-127 7-33	አፕል ጭማቂ 60 16	ብርቱካን ጭማቂ 60 13	አፕል ጭማቂ 60 16
ፍራፍሬ 20-127 7-33	ወተት 90-120 13-20	ፍራፍሬ 20-127 7-33	ፍራፍሬ 20-127 7-33	ፍራፍሬ 20-127 7-33
ወተት 90-120 13-20		ወተት 90-120 13-20	ወተት 90-120 13-20	ወተት 90-120 13-20

ምሳ

ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ይገኛሉ። ፍራፍሬ፡- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20

ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ
ስፓይሲ/ትንሽ የሚያቃጥል ችክን ባይትስ ከ/ጅዜ ስፒናች፣ ሳልሳ ሮል 434 39	ችክን ድረምስቲክ ከድንች ጋር/የተፈጨ፣ ሙሉ ሙሉ 415/485 50/65	ኒው አርሊንጎን ችክን በ/ሩዝ 493 75	ሳውዝዌስት ችክን ፓወር በወል (በጎርጓዳ ሣህን) 635 90	ናቾስ ከ/ሳልሳ~ 499 48
ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V 387 55	አትክልት በርገር በሙሉ ሙሉ ዳቦ ^V 280 37	አትክልት በጎርጓዳ ሣህን 581 89	ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V 387 55	አትክልት በርገር በሙሉ ሙሉ ዳቦ ^V 280 37
ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር 319/337 29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች 340/342 37	ቸዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 433 48	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር 319/337 29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች 340/342 37
የታጨቀ ክረስት ጊዛ ጅዝ ወይም ፔፐርኒ 320/365 36	ክብ ጊዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ 310/355 31	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45	የታጨቀ ክራስት ጊዛ፣ ች ወይም ፔፐርኒ 320/365 36	ክብ ጊዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ 310/355 31
ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45	የዶሮ ኤንሸንት የእህል ሾርባ 149 22	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45
ትኩስ ሾርባ 182 27	የቲማቲም ሾርባ 155 23	ሪንቸሮ ባቄላ/ቢንስ 185 29	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች 241/377 31/45	ትኩስ ሾርባ 182 27
ትንንሽ ካሮት በ/ሪንች 35/55 8/3	ለለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ሪንች) 11/55 2/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች 110 15	በተርነት ስኳን ሾርባ ^V 324 36	(ዱባ) ከ-ክምበር ኮይንስ 19 4
የተቀመመ ድንች 140 25	የተጠበሰ ድንች 110 17		ትንንሽ ካሮት በ/ሪንች 35/55 8/3	የተጠበሰ ድንች 110 17
			የተጠበሰ ድንች 110 17	
			ሰላጣ 19 4	

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ በፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የኦክሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከፍገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ የግርግር እና ግራፍላ ፓርሬት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቲሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

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

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁንዋሪ 2022

ሰኞ 1/10/22			ማክሰኞ 1/11/22			ረቡዕ 1/12/22			ሐሙስ 1/13/22			ዓርብ 1/14/22		
ቁርስ														
ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ			የገርት & አትሚል ባር	220	15-23	ተርኪ ሃም ጅዝ በ ሃዋያን ዳቦ	186	27	ቢፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235	27	ቀረፋ (ሰናመን) ሮል	232	38
ፓንኬክ ሳንዱች	143	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16
አፕል ጭማቂ	60	16	ፍራፍሬ	20-127	7-33	ፍራፍሬ	20-127	7-33	ፍራፍሬ	20-127	7-33	ፍራፍሬ	20-127	7-33
ፍራፍሬ	20-127	7-33	ወተት	90-120	13-20	ወተት	90-120	13-20	ወተት	90-120	13-20	ወተት	90-120	13-20
ወተት	90-120	13-20												
ምሳ														
ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ይገኛሉ- ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20														
ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት			ካሎሪ ካርቦሃይድሬት		
ማካርኒ እና ችዝ በችክን ባይትስ			BBQ የተነሳ ችክን ሳንድዊች	274	35	ችክን ደምፕሊንግስ & አትክልት			የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	681	78	ባክ * ችዝበርገር	499	48
በዲኒር ሙልሙል	464/534	45/60	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280	37	በጎርጎዳ ሣህን	530	80	ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387	55	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280	37
ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387	55	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337	29/30	አትክልት በጎርጎዳ ሣህን	581	89	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337	29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342	37
ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342	37	ክብ ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፐርኒ	310/355	31	ሁት ዶግ+ በሙልሙል	270	28	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337	29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342	37
የታጨቀ ክራስት ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፐርኒ	320/365	36	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር	433	48	የታጨቀ ክራስት ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፐርኒ	320/365	36	ክብ ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፐርኒ	310/355	31
ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	በተርነት ስኳን ሾርባ ^V	324	36	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45
ትኩስ ሾርባ	182	27	ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)	11/55	2/3	ጅዝ የበቆሎ ቻውደር	172	26	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ትኩስ ሾርባ	182	22
ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55	8/3	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ብሮኮሊ	70	5	ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55	8/3	ራንቸሮ ባቄላ/ቢንስ	185	29
የተጠበሰ ድንች	110	17				ሳይድ ሳላድ/አትክልት	19	4	ጋርሊክ/ገጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮኮሊ	70	5	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	110	15
												ሳይድ ሳላድ/አትክልት	19	4

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

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች: የተጠበሰ ጅዝ: ሁሙስ: ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮገርት ጋር: እና ፍራፍሬ: የገርት እና ግራኖላ ፓርሬት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጻፉ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በአኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁንዋሪ 2022

ሰኞ 1/17/22	ማክሰኞ 1/18/22	ረቡዕ 1/19/22	ሐሙስ 1/20/22	ዓርብ 1/21/22				
ቁርስ								
የበዓል ቀን ት/ቤት አይኖርም	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	
	የገርት & አትሚል ባር	220 15-23	ተርኪ ሃም ጅዝ በ ሃዋያን ዳቦ	186 27	ቢፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235 27	ቀረፋ (ሲናመን) ሮል	232 38
	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16
	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33
	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20
ምሳ								
ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ይገኛሉ- ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20								
የበዓል ቀን ት/ቤት አይኖርም	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ		ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	
	ጅዝ ኢንቺላደስ	341 29	ኒው አርሊንጎን ችክን በ/ሩዝ	493 75	ችክን ድረምስቲክ ከድንች ጋር/የተፈጨ፤ ሙልሙል	415/485 50/65	ናሾስ ከ/ሳልሳ~	499 48
	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280 37	አትክልት በገርገጃ ሣህን	581 89	ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387 55	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280 37
	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342 37	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270 28	ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር	433 48	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342 37
	ክብ ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፕሮኒ	310/355 31	ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር	433 48	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337 29/30	ክብ ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፕሮኒ	310/355 31
	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377 31/45	የታጨቀ ክራስት ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፕሮኒ	320/365 36	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377 31/45
	በተርነት ስኳን ሾርባ ^V	324 36	ጅዝ የበቆሎ ቻውደር	172 26	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377 31/45	ትኩስ ሾርባ	182 27
	ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)	11/55 2/3	የተጠበሰ ብሮኮሊ	70 5	የቲማቲም ሾርባ	155 23	(ዱባ) ከ-ክምበር ኮይንስ	19 4
	የተጠበሰ በቆሎ	107 19	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	19 4	ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55 8/3	የተጠበሰ ድንች	110 17
					ጋርሊክ/ግጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70 5		

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

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከየገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ የገርት እና ግራኖላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግኙ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁንዋሪ 2022

ሰኞ 1/24/22	ማክሰኞ 1/25/22	ረቡዕ 1/26/22	ሐሙስ 1/27/22	ዓርብ 1/28/22				
ቁርስ								
ፕሮፌሽናል ቀን (PROFESSIONAL DAY) ት/ቤት አይኖርም	ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ	
	የገርት & አትሚል ባር	220 15-23	ተርኪ ሃም ጅዝ ሃዋያን ዳቦ	186 27	ቢፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235 27	ቀረፋ (ሰናመን) ሮል	232 38
	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16
	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33	ፍራፍሬ	20-127 7-33
	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20	ወተት	90-120 13-20
ምሳ								
ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ይገኛሉ- ፍራፍሬ:- ክሎር 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ክሎር 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20								
ፕሮፌሽናል ቀን (PROFESSIONAL DAY) ት/ቤት አይኖርም	ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ		ክሎር ካርቦሃይድሬትስ	
	BBQ የተጎነነ ችክን ላንድሞች	274 35	ችክን ደምፕሊንግስ & አትክልት በጎርጎዳ ሣህን	530 80	የተጠበሰ ችዝ ላንድሞች	681 78	ባከን * ችዝበርገር	499 48
	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280 37	አትክልት በጎርጎዳ ሣህን	581 89	ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387 55	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ ^V	280 37
	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337 29/30	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270 28	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337 29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ላንድሞች	340/342 37
	ክብ ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፕሮኒ 310/355	31	ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር433	48	የታጨቀ ክራስት ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፕሮኒ	320/365 36	ክብ ፒዛ: ችዝ ወይም ፔፕሮኒ	310/355 31
	ቀዝቃዛ ሰብ / ላንድሞች	241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ላንድሞች	241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ላንድሞች	241/377 31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ላንድሞች	241/377 31/45
	በተርነት ስኳን ሾርባ ^V	324 36	ጅዝ የበቆሎ ቻውደር	172 26	የተማቲም ሾርባ	155 23	ትኩስ ሾርባ	182 22
	ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)	11/55 2/3	የተጠበሰ ብሮኮሊ	70 5	ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55 8/3	(ዱባ) ኩክምበር ኮይንስ	19 4
	የተጠበሰ በቆሎ	107 19	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	19 4	ጋርሊክ/ካጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70 5	የተጠበሰ ድንች	110 17

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ክሎ = ክሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአክሱኒ ቅቤ እና ጂሊ ላንድሞች: የተጠበሰ ጅዝ: ሁሙስ: ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከየገርት ጋር: እና ፍራፍሬ: የገርት እና ግራኖላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ: ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ: የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግሩ: እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል:

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው:

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ/ፌብሩወሪ 2022

ሰኞ 1/31/22			ማክሰኞ 2/1/22			ረቡዕ 2/2/22			ሐሙስ 2/3/22			ዓርብ 2/4/22			
ቁርስ															
ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ ፓንኬክ ሳንዱች	143	16	የገርት & አትሚል ባር ብርቱካን ጭማቂ	220	15-23	ተርኪ ሃም ጅዝ በ ሃዋያን ሙሉሙሉ ዳቦ	186	ቢፍ & ጅዝ ሚኒ ቤግል	235	27	ቀረፋ (ሰናመን) ሮል	232	38		
አፕል ጭማቂ	60	16	ፍራፍሬ	20-127	7-33	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	
ፍራፍሬ	20-127	7-33	ወተት	90-120	13-20	ፍራፍሬ	20-127	7-33	ፍራፍሬ	20-127	7-33	ፍራፍሬ	20-127	7-33	
ወተት	90-120	13-20				ወተት	90-120	13-20	ወተት	90-120	13-20	ወተት	90-120	13-20	
ምሳ															
ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ውስጥ ይገኛሉ- ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20															
ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ			
ስፓይሲ/ትንሽ የሚያቃጥል ችክን ባይትስ ከ/ጅዜ ስፒናች፣ ሳልሳ ሮል	434	39	ጅዝ ኢንቲላደስ	341	29	ኒው አርሊንጎን ችክን በ/ሩዝ	493	75	ትስ	ካሎሪ ካርቦሃይድሬትስ	415/485	50/65	ናቸስ ከ/ሳልሳ~	499	48
ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387	55	አትክልት በርገር በሙሉሙ ዳቦ ^V	280	37	አትክልት በጎርጎዳ ሣህን	581	89	ችክን ድረምስቲክ ከድንች ጋር/የተፈጨ፣ ሙሉሙሉ	280	37	አትክልት በርገር በሙሉሙ ዳቦ ^V	280	37	
ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337	29/30	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342	37	ሀት ዶግ+ በሙሉሙሉ	270	28	ችክን ናጌትስ በ/ሞሙል (ሮልስ) ^V	387	55	ችክን / ቅመም ያለበት ችክን ሳንድዊች	340/342	37	
የታጨቀ ክራስት ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ	320/365	36	ክብ ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ	310/355	31	ጅዝ ክራንቸር ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር	433	48	ሃምበርገር ወይም ጅዝበርገር	319/337	29/30	ክብ ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ	310/355	31	
ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	የታጨቀ ክራስት ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፔፐርኒ	320/365	36	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	
ትኩስ ሾርባ	182	27	በተርነት ስኳን ሾርባ ^V	324	36	ጅዜ የበቆሎ ቻውደር	172	26	ቀዝቃዛ ሰብ / ሳንድዊች	241/377	31/45	ትኩስ ሾርባ	182	27	
ትንንሽ ካሮት በ/ሪንች	35/55	8/3	ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ሪንች)	11/55	2/3	የተጠበሰ ብሮኮሊ	70	5	የተማቲም ሾርባ	155	23	(ዱባ) ኩክምር ኮይንስ	19	4	
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	19	4	ትንንሽ ካሮት በ/ሪንች	35/55	8/3	የተጠበሰ ድንች	110	17	

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

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ የገርት እና ግራኖላ ፓርሬት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴይ ደረጃ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጻፉ።

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