

# ቅድመ - መዋሕሶ ህጻናት ሌድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2024

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቅርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB				
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	200	35	120	31	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	200	35	120	31	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሃም+ እና ጅዝ በሃዋያን ሙሉ ሙሉ ዳቦ	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ	232	38	
አፕል ጭማቂ	60	4	35	9	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	ጅዝ ስቲክ	59	1	አፕል ጭማቂ	60	14

### ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

				ጅዝ ጥዝ	320/330	31
				የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ሪንች ጋር	14/55	3/3

### 03/04 03/05 03/06 03/07 03/08

ሀምበርገር በሙሉ ለ/የበሰለ ወይም የተጠበሰ ድንች ጋር	415	45	ባርብኩ BBQ ችክን ሳንዱች ከ/ቦቆሎ & ባቄላ እሸት	359	58	ችክን ሆግ ናጌትስ በ/መኮሮኒ & ጅዝ	513	46	ክረንቺ ቢፍ ታኩ-ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሚ & የሚጨለፍ	238	23	ጅዝ ጥዝ	320/330	31	
													የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ሪንች ጋር	14/55	3/3

### 03/11 03/12 03/13 03/14 03/15

ተረያኪ ቢፍ ጉላሽ-ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ	379	58	ተርኪ & ግራቪ ከ/ስኳሬ ድንች፣ ባቄላ እሸት & ቦቆሎ	229	23	ጅዝ ላዛኛ ከ/ማሪናራ ሶስ & ሙሉ ሙሉ	259	39	ዶሮ WG ነጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር	482	46	ጅዝ ጥዝ	320/330	31
ትናንሽ ካሮት ከ/ሪንች	35/55	8/3	ሙሉ ሙሉ	80	15				ስፒናች ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፒናች ድሬሲንግ	64	12	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ሪንች ጋር	14/55	3/3

### 03/18 03/19 03/20 03/21 03/22

ጅዝ ክረንቸርስ ለ/ ማሪናራ ሶስ	487	55	ሀምበርገር በሙሉ ለ/የበሰለ ወይም የተጠበሰ ድንች ጋር	415	45	ችክን ናጌትስ ለ ከ/ ጅዝ ስፒናች & ሙሉ ሙሉ	386	34	ባርብኩ BBQ ቢፍ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሸት	375	44	ጅዝ ጥዝ	320/330	31	
													የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ሪንች ጋር	14/55	3/3

### ስፕሪንግ እረፍት - ማርች 25-29, 2024

### 04/01 04/02 04/03 04/04 04/05

<b>የበዓል ቀን</b>	ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ቦቆሎ	206	23	ችክን ፓርመላን ለ/ፕጌ ፓስታ & ሙሉ ሙሉ	413	59	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች ጋር	380	41	ጅዝ ጥዝ	320/330	31
	ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ/ኮርን ችጥስ	240	24	ትናንሽ ካሮት ከ/ሪንች	35/55	8/3			ስፒናች ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፒናች ድሬሲንግ	64	12	136

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 13-20

ተጨማሪ ቬጋ/ቬጅቴሪያን አማራጮች የአሻሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታሉ። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካርቦሃይድሬቶች ~ቢፍ/የበሪ ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋዕዖ ሂአትክልት ተመጋቢ WG (ሙኒ) = ሙሉ እህል

የካሎቲ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በሙሉ ሙሉ ዳቦ፡ 130 / 26 የሚጨለፍ፡ 110 / 19 ምኪንግ ታኮ የቦቆሎ/ኮርን ችጥስ፡ 240/24

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

