

ቁርስ

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/12, 12/16, 12/30

| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|-----------|------|-----|-----------------------------------|-----------|------|-----|-----|--------------------------------------|---------|-------|-----|-----------|---------------------------------------|-----|----|----|---|---------------------------------|-----|----|----|----|
| ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ አፕል ጭማቂ | 200/120 | 35/31 | 60 | 14 | ሆግ ቤግል በ/ ክሬም ቺዝ ወይም ጄሊ ብርቱካን ጭማቂ | 259 | 44 | 35 | 9 | 4 ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ (ማጣፈጫ) አፕል ጭማቂ | 272/120 | 35/31 | 60 | 14 | Sm ፍራፍሬ & የገርት ፓራፊት በ/ ግራኖላ ብርቱካን ጭማቂ | 239 | 52 | 35 | 9 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ | 232 | 38 | 60 | 14 |

ሁለተኛ ሣምንት 2: የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/9, 12/23

| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|-----------|------|-----|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----------------|------|-----|-----|-----------|---------------------------------|-----|----|----|---|---------------------------------|-----|----|----|----|
| ሚኒ ፓንኬክ በ/ሽሮፕ (ማጣፈጫ) አፕል ጭማቂ | 210/120 | 35/31 | 60 | 14 | ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል ብርቱካን ጭማቂ | 240 | 41 | 35 | 9 | ባናና ብሬድ አፕል ጭማቂ | 371 | 53 | 60 | 14 | ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች ብርቱካን ጭማቂ | 215 | 29 | 35 | 9 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ | 232 | 38 | 60 | 14 |

ምሳ

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

| 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 | 12/06 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|--|-----|----|-----|----|-------|-----|------------------------------|-----|----|---------------------------|-----|----|----------|---------|----|
| ሀምበርገር በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች በሆግ ትንሽ ክብ ዳቦ ላይ | 251 | 16 | 4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ሆግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሲረፕ ለጋ ካሮት ከ/ማሣ | 350 | 51 | 120 | 31 | 35/55 | 8/3 | ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ እሸት ባቄላ & ቦቆሎ | 264 | 35 | ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ብሉቤሪ ዳቦ ጋር | 411 | 38 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 | 31 |
|---|-----|----|--|-----|----|-----|----|-------|-----|------------------------------|-----|----|---------------------------|-----|----|----------|---------|----|

| 12/09 | 12/10 | 12/11 | 12/12 | 12/13 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|----|---|-----|----|---------------------------|-----|----|--------------|-------|---------------------------|------------------|----|----------|---------|----|
| ሚኒ ችክን ባይትስ በ/ ምግብ ማጣፈጫና ድንች ጋር | 389 | 40 | ሚኒ ቢፍ ፍራንክስ በ/ ራንቸሮ ቢንስ (2) ሚኒ ሆግ ትንሽ ክብ ዳቦ | 416 | 45 | ፔዚ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ | 303 | 32 | 40 | 7 | ፔክን ሆግ ናጌትስ በ/ መኮረኒ እና ቺዝ | 444 | 39 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 | 31 |
| | | | | | | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ | 185 | 26 | ጥቁር ካሮት ከ/ማሣ | 35/55 | 8/3 | ትኩስ አታክልት በየአይነቱ | 14 | 3 | | |

| 12/16 | 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----|-------------------------------|-----|----|--|-----|----|-----|----|-------|-----|--|-----|----|------------------|----|----------|---------|----|
| ሀምበርገር በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች በሆግ ትንሽ ክብ ዳቦ ላይ | 251 | 16 | ቺዝ ክራንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ መያዣ ዕቃ | 483 | 54 | 4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ሆግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሲረፕ ለጋ ካሮት ከ/ማሣ | 350 | 51 | 120 | 31 | 35/55 | 8/3 | ክረንቺ ቢፍ ታኮ በ/ቦቆሎ & ኢድማሜ ½ oz የተፈቀፈቀ ቺዝ | 172 | 23 | 56 | 1 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 | 31 |
| | | | | | | | | | | | | | ሆግ ቶስቲቶስ ስኩፕስ | 110 | 19 | ትኩስ አታክልት በየአይነቱ | 14 | 3 | | |

| 12/23 | 12/24 | 12/25 | 12/26 | 12/27 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
|-------|-------|-------|-------|-------|

ትምህርት የለም የዊንተር የዕረፍት ጊዜ

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፣ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 13-20 የምግብ ዝርዝር፡ Cal = ካሎሪስ Carb = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/ቦቆሎ ሥጋ *የአሳማ ሥጋ +የዶሮ ተዋጽኦ vVegan/ቪጅቴሪያን ለድቡልቡል የተፈጠረ ሥጋ WG = ያልተፈተነ እህል

ተጨማሪ ቬጅቴሪያን አማራጮች የኦሮጎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ፣ የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታል። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀትን ያነጋግሩ።

የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/ባግራም)
 ዲነር ሮል: 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ: 140 / 27
 ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ: 130 / 26 የሚጨለፍ: 110 / 19
 ወኪንግ ታኮ ኮርን ቺፕስ: 240/24

