

ቅድመ መዋእለ ህጻናት ሔድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኖቬምበር 2024

ቁርስ

የመጀመሪያ ሳምንት: 1 አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሳምንታት 1/4፣ 11/18

| ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | 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 60 | 35/31 14 | ሆግ ቤግል በ/ ክሬም ቺዝ ወይም ጂሊ ብርቱካን ጭማቂ | 259 35 | 44 9 | 4 ፍራንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሽሮፕ (ማጣፈጫ) አፕል ጭማቂ | 272/120 60 | 35/31 14 | Sm ፍራፍሬ & የገርት ፓራፊት በ/ ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ | 239 35 | 52 9 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ | 232 60 | 38 14 |

ሁለተኛ ሳምንት 2: አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሳምንታት 11/11፣ 11/25

| ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | 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 60 | 35/31 14 | ሚኒ ስትሮቢ ቤግል ብርቱካን ጭማቂ | 240 35 | 41 9 | ባና ብሬድ አፕል ጭማቂ | 371 60 | 53 14 | ተርኪ ሃም+ እና ቺዝ በሃዋያን ሙሉ ሙሉ ዳቦ ብርቱካን ጭማቂ | 215 35 | 29 9 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ | 232 60 | 38 14 |

ምሳ

| ሰኞ | ማክሰኞ | ረቡዕ | ሐሙስ | ዓርብ |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 11/04 | 11/05 | 11/06 | 11/07 | 11/08 |

ትምህርት ቤት አይኖርም

የበዓል ቀን ምርጫ የሚካሄድ በት ቀን

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|--|----------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------|----------|------------------------------|---------------|-----|----------|---------------|
| | | 4 አውንስ የገርት (1 አውንስ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ ቅመም ያለው አፕል/ ማጣፈጫ ሽሮፕ ጋር ለጋ ካሮት ከ/ማሣ | 140 284 120 35/55 | 16 46 31 8/3 | ሚኒ ችክን ባይትስ በ/ ምግብ ማጣፈጫና ድንች ጋር | 389 40 | 25 25 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 31 | | | |
| 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 | 11/15 | | | | | | | | |
| ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር | 313 38 | ችክን ሆኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ሆኪንግ ታኮ ቦቆሎ ቺፕስ | 206 240 | 23 24 | ሚኒ ቤፍ ፍራንክስ በ/ ራንቸሮ ቤንስ | 274 141 | 20 24 | ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ እሸት ባቄላ & ቦቆሎ | 280 25 | 25 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 31 |
| | | ሚኒ ሆግ ሙሉ ሙሉ | 141 | 24 | | | | የተለያዩ ትኩስ አትክልቶች በ/ራንች | 14/55 | 3/3 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|---------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------|----|--|-----------|----------|----------|---------------|
| 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | | | | | | | | |
| ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ሆግ ሙሉ ሙሉ | 251 16 | ቺዝ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ | 303 40 | 32 7 | ቱሪያኪ ቤፍ ባይትስ ከ/ ቪጅቴብል ፍዝ ጋር | 373 56 | 56 | ተርኪ & ግሬቪይ ከ/ የተለነቀጠ ድንች & ሆግ የታጨቀ & ክራንብሪ ሶስ (ማጣፈጫ) | 321 54 | 33 12 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 31 |
| | ለጋ ካሮት ከ/ማሣ | 35/55 | 8/3 | የተደባለቀ ሳላድ ከ/ማሣ | 20/55 | 4/3 | | ቅይጥ/ሚክስድ በል ፕፐር ስትሪፕስ | 11 | 3 | | |

| | | | | | |
|-----------------------|-----------|----------|------------------------|-------|--|
| 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | |
| ሚኒ ችክን ባይትስ በ/ቺዝ ስፒናች | 378 23 | ጥዛ፣ ቺዝ ለ | 320/330 | 31 | <h2>ጠቅላላ ትምህርት ቤቶች ዝግ ናቸው</h2> <h2>የበዓል ቀን</h2> <h2>የበዓል ቀን</h2> |
| ለጋ ካሮት ከ/ማሣ | 35/55 | 8/3 | የተለያዩ ትኩስ አትክልቶች በ/ራንች | 14/55 | |

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 ~ቤፍ/የበሬ ሥጋ *የአሳማ ሥጋ +የዶሮ ተዋጽኦ vVegan/ቪጅቴሪያን ለድቡልቡል የተፈጠረ ሥጋ WG = ያልተፈተነ እህል

ተጨማሪ ቪጅቴሪያን አማራጮች የአቸሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ፣ የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታል። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

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



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