

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/01/2024			ማክሰኞ 04/02/2024			ረቡዕ 04/03/2024			ሐሙስ 04/04/2024			ዓርብ 04/05/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

የበዓል ቀን	ያልታጩት ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	501	78	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^V	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ^፲	448	63
ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺል ሱፕ/ሾርባ	182	26

የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፈጫ (ስረፕ)	532	66	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ^Vለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/08/2024			ማክሰኞ 04/09/2024			ረቡዕ 04/10/2024			ሐሙስ 04/11/2024			ዓርብ 04/12/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን ከ (ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	የበዓል ቀን	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ ሙልሙል ዳቦ	593	65	የበሬ ሥጋ ናሽስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---------	------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

አትክልት በርገር V	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ችክን ናጌትስ ባወልV & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	445	55
--------------	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ^ሺ	381	65	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ችክን ናጌትስ ጋር	323	28	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36		519	59	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፣ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምንትጎመረ ከሙንተ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልማ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/15/2024			ማክሰኞ 04/16/2024			ረቡዕ 04/17/2024			ሐሙስ 04/18/2024			ዓርብ 04/19/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙሉሙሉ ዳቦ	419	40	ያልታጩቅ ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጩ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	501	78	ጅዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ጅዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^V	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ^፲	448	63
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፈጫ (ስይረፕ)			ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & ዩገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ፊላክትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/22/2024			ማክሰኞ 04/23/2024			ረቡዕ 04/24/2024			ሐሙስ 04/25/2024			ዓርብ 04/26/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

የበዓል ቀን	ፕን ከ (ድቡልቡል የተፈጠረ ሥጋ)/ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ ሙልሙል ዳቦ	593	65	የበሬ ሥጋ ናሽስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
---------	--------------------------------------	-----	----	--	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮርያን ባርበኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	501	78	ቺዝ ናሽስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሪ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^V	438	46	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ^V	381	65	ችክን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55
ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የአህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ችክን ናጌትስ ጋር	519	59	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፣ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ፕለአትክልት ተመጋቢ

የምንትጎመረ ከሙንተ ፕብሊክ ክ ስኩልስ የምግብና አልማ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኤፕሪል/ሜይ 2024

ሰኞ 04/29/2024			ማክሰኞ 04/30/2024			ረቡዕ 05/01/2024			ሐሙስ 05/02/2024			ዓርብ 05/03/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉሙሉ ዳቦ	419	40	ያልታጨቀ ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	501	78	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^V	438	46	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	280	36
------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ^፲	448	63
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፈጫ (ስይረፕ)	532	66	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & ዩገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፣ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ^Vለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ስኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

ቁርስ መቆያ

ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስረጥ) ጋር	480	96	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ(ስረጥ)	450	97
---------------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከክሬም ቺዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ማጣፈጫ (ስይረጥ)	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እህል የማር ቺርዮስ	210	44	ፍራፍሬ & ዮገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ቸክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረጥ) ጋር	480	96

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ብስኩት ቸክን ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ (ስረጥ)	450	97	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ (ስረጥ)	480	96	በሜሪላንድ የተሠራ የቀረፋ ሙልሙል ^V	232	38
እህል የማር ቺርዮስ	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ	240	46

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂለኦትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

