

የቅድመ-መዋሕድ ህጻናት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር አገልግ-ሴፕቴምበር 2023

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB							
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	66	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሃም+ እና ጅዝ በሃዋያን ሙሉሙሉ ዳቦ	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉሙሉ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	16	ጅዝ ስቲክ	59	1
												አፕል ጭማቂ	60	16

ምሳ


ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
08/28	08/28	08/28	08/28	09/01

በዚህ ሳምንት ሄድ ስታርት አይኖርም

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08								
የበዓል ቀን 	ግሪልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች	280	31	ችክን ናጌትስ በ/ ጥምዝ የተከተፈ	419	45	ስፓጌቲ & ሚትባልስ~	393	43	ጅዝ ፒዛ	320/330	31
	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ድንች & ሮል			የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3

09/11	09/12	09/13	09/14	09/15										
ችክን ሆግ ጉላሽ በ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሽት	353	41	ሃምበርገር በ ሆግ ሙሉሙሉ~ በ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	42	ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ	377	50	ክረንቺ ቤፍ ታኩ~በ/ ባቄላ እሽት & ሆግ በጭልፋ	238	31	ጅዝ ፒዛ	320/330	31
												የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3

09/18	09/19	09/20	09/21	09/22										
ቴሪያኪ ቤፍ ጉላሽ~በ/ አትክልት ሩዝ & ሙሉሙሉ	459	73	የተፈጨ ሥጋ ሰብ~ እና/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	278	31	ተርኪ ፍራንክ+ ሙሉሙሉ ዳቦ በ/ ራንቺሮ ባቄላ	445	56	ችክን ሆግ ነጌትስ' ከ/ ቦቆሎ & እሽት ባቄላ & ሙሉሙሉ ዳቦ	363	47	ጅዝ ፒዛ	320/330	31
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3										የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29										
ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን 	ሀምበርገር በ ሆግ ሙሉሙሉ ዳቦ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	404	42	ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/ የግርት & ጅዝ ስቲክ	210/240	35/62	ክረንቺ ስጋ/ቤፍ ታኩ~በ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሽት & ሆግ በጭልፋ	264	38	ጅዝ ፒዛ	320/330	31		
					180/59	38/1						የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
					35/55	8/3								

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካርቦሃይድሬቶች ~ቤፍ/የቦሬ ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋዕዶ ሂአትክልት ተመጋቢ WG (ሙእ) = ሙሉ እህል

የካሎሪ መጠን/ባዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/ባግራም)
 ዲነር ሮል: 80 / 15
 ሃምበርገር በሙሉሙሉ ዳቦ: 140 / 27
 ሆት ዶግ በሙሉሙሉ ዳቦ: 130 / 26
 በጭልፋ የሚዘቅ: 110 / 19



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል