

# የሠመር ካፌ ዝርዝር

# 2024

## ቁርስ

	ካሎሪ	ካርቦ ሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦ ሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦ ሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦ ሃይድሬትስ (CARB)			
ትንሽ የስትሮብሪ ቢግል ቺዝ ስቲክ አፕል ጭማቂ	240	41	የገርት 4 oz ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ	80	15	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋይን ሙሉሙሉ ዳቦ አፕል ጭማቂ	186	27	በሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለበት ሙሉሙሉ & ቺዝ ስቲክ ብርቱካን ጭማቂ	242	38	ትንሽ ፓንኪክ በ/ማጣፈጫ የገርት 4 oz አፕል ጭማቂ	210	35
	59	1		220	47					59	1		120	31
	60	14		35	9		60	14		35	9		80	15
													60	14

## ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
		06/26	06/27	06/28
		ችክን ኢንቲላዳ ኢምፓናዳ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	ተርኪ ፍራንክ በሙሉሙሉ ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ቺዝ ፒዛ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች
		299 36	240 27	320 36
		99 15	12 3	35 8
			140 1	140 1
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05
ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ	ችክን ሆግ ናጌትስ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ሃምበርገር በሙሉሙሉ ዳቦ ጁሊኒ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	የበዓል ቀን	ቺዝ ፒዛ ሠልሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር
303 32	240 16	305 28		320 36
40 7	35 8	11 3		2 1
	140 1	140 1		110/140 18/1
07/08	07/09	07/10	07/11	07/12
የከብት ሥጋ (ቢፍ) & ቺዝ ታኮ ክሪስፕ ኦፕስ/Crisp Ups ሳልሳ በኩባያ	ችክን ፓቲ በሙሉሙሉ ዳቦ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ተርኪ ፍራንክ በሙሉሙሉ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	ችክን ኢምፓናዳ ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ቺዝ ፒዛ አበባ ጎመን ብሮክሌ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር
362 24	342 36	240 27	299 36	320 36
25 5	35 8	99 15	12 3	14 3
	140 1		140 1	110/140 18/1
07/15	07/16	07/17	07/18	07/19
ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ	ችክን ሆግ ናጌትስ አበባ ጎመን ብሮክሌ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ሃምበርገር በሙሉሙሉ ዳቦ ጁሊኒ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ችክን ድረምስቲክ ከ/ሆግ የሚ ጨለፍ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	ቺዝ ፒዛ ሠልሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር
303 32	240 16	305 28	180 4	320 36
40 7	14 3	11 3	110 19	2 1
	110 18	140 1	99 15	110/140 18/1
	140 1			
07/22	07/23	07/24	07/25	07/26
የከብት ሥጋ (ቢፍ) & ቺዝ ታኮ ክሪስፕ ኦፕስ/Crisp Ups ሳልሳ በኩባያ	ችክን ፓቲ በሙሉሙሉ ዳቦ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ተርኪ ፍራንክ በሙሉሙሉ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	ችክን ኢምፓናዳ ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ቺዝ ፒዛ አበባ ጎመን ብሮክሌ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር
362 24	342 36	240 27	299 36	320 36
25 5	35 8	99 15	12 3	14 3
	140 1		140 1	110 18
				140 1
07/29	07/30	07/31	08/01	08/02
ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ	ችክን ሆግ ናጌትስ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ሃምበርገር በሙሉሙሉ ዳቦ ጁሊኒ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	ችክን ድረምስቲክ ከ/ሆግ የሚ ጨለፍ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	ቺዝ ፒዛ ሠልሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር
303 32	240 16	305 28	180 4	320 36
40 7	35 8	11 3	110 19	2 1
	140 1	140 1	99 15	110/140 18/1
08/05	08/06	ለአትክልት ተመጋቢዎች ምርጫ የተለያዩ አትክልቶች እና ሥጋ ያልተጨመረባቸው ምግቦች የሚያካትቱት ችክን ሆግ ናጌትስ ህ (247 ካሎሪ (cal) / 24 ካርቦሃይድሬትስ (carb), ሁሙስ በኩባያ (110 ካሎ / 18 ካርቦሃይድሬትስ); ቺዝ ስቲክስ (118 ካሎ / 2 ካርቦሃይድሬትስ) እና ፒንት በተር እና ጀሊ ሳንዱች (601 ካሎ / 64 ካርቦሃይድሬትስ)። እባክዎ የካፍቴሪያ ኃላፊ ያነጋግሩ		
362 24	303 32			
25 5	40 7			

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ የከብት ሥጋ \* የአሣ ሥጋ + የዶሮ ተዋጽኦ ህ = አትክልት ተመጋቢዎች ሆግ = ያልተፈተነ እህል

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ፍራፍሬ:- የካሎሪ መጠን 20-127 የካርቦሃይድሬት መጠን 7-33 ወተት: የካሎሪ መጠን 90-120 የካርቦሃይድሬት መጠን 13-20

የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)

- ሃምበርገር በሙሉሙሉ ዳቦ: 140 / 27
- ሆት ዶግ በሙሉሙሉ ዳቦ: 130 / 26
- የሚጨለፍ: 110 / 19

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብ እና የተመጣጠኑ አመጋገብ አገልግሎት ክፍል በእኩልነት አገልግሎት ሰጭ ተቋም ነው።