

የምግብ ዝርዝር PRE-K/HEADSTART MENU

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$0.00	M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels ለ 240 T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes ለ 220 W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ጅዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly ለ 130-236 TH ለሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285 F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲነመንጮል ለ 240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	ንዩትሪሽን፣ አለርጂ፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆላ ግሬይን ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።	
የየዕለት ምሳ የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$0.00	በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 55-90 80-100			
ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
የምግብ ዝርዝር:- ~ የከብት ስጋ ከ. = ካሎሪዎች ለ ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የደሮ ምርት * የአሳማ ስጋ ፍ ጠቃ ያለ ቅመም ያለው ቬቬጋን WG = ሆል ግሬን § ሽሪምፕ ☼ የእድለኛ ገበታ ቀን				
ምሳ				
2 ካሎ. ለሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	3 ካሎ. ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	4 ካሎ. ለሆግ 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	5 ካሎ. ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	6 ካሎ. ለ አይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
9 ካሎ. ለሆል ግሬን ችዝ ክሪንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ ቅይጥ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	10 ካሎ. +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/በቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር 235 ፍራፍሬ ቅይጥ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	11 ካሎ. ለሆግ ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	12 ካሎ. +ሆልግሬን ችክን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ስለጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	13 ካሎ. ለ አይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ኦክቶበር 2017 ለቅድመ ምዋኔ ህፃናት የምግብ ዝርዝር

PRE-K/HEADSTART MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
16 ሞኮሮኒ እና ቺዝ /ከሆልግሬን ችክን ናጌትስ + እና ሆልግሬን ሮል 399 ብሮክሊ 15 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	17 ለ WG ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ግሬፕ ቲሚቶች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	18 ~ካሬ በርገር በ ሆልግሬን በን ከርሊ ድንች ~Cafe Burger on WG Bun w/ Curly Potatoes 410 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	19 ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	20 ለ አይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
23 +ሃት ዶግ በሆልግሬን በን ከኮርን/ በቆሎ/ ጋር 378 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	24 +ሆልግሬን ከዝርግ ዳቦ ጋር ሚኒ ችክን ታኮስ ከሲዝንድ ድንች እና ዝርግ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	25 ለ ሆግ ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	26 ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	27 ለ ችዝ ሆልግሬን ፒዛ 310 የተቀላቀለ ሰለጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
30 +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	31 ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100			