

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ካፌ

2017-2018

ዋና ዋና ምርጫዎች

የየቀኑ የምግብ አቅርቦት ከታች የተዘረዘሩትን የምርጫ አይነቶች የሚያመለክት ይሆናል ።

ሰኞ	ካሎሪ.
ችክን ከሪይ + ሆግ ሩዝ በጎርጓዳ ሳይህ	326
ቤክን ችዝበርገር * ~ በሆግ ፕሬትሌል (Pretzel) ሮል ከ ሆግ የቀይ ሽንኩርት ቀለቦቶች (Onion Rings) ጋር	551
ችዝ ለ ወይም ፕሮሮኒን + የሆግ ክብ ፒዛ	330-350
ቅመም ያለበት ወይም ችክን ሆግ ሙልሙል ዳቦ(Bites)+ ከ ሆግ ሮል ጋር	307-320
ሀምበርገር ~ ወይም ችዝ በርገር ~ በሆግ ሙልሙል ዳቦ	270-288
ችክን ሆግ ፓቲ + በሆግ ሙልሙል ዳቦ	400
ችክን ሆግ ናጌቶች + ከ ሆግ ሮል ጋር	329

ማክሰኞ	ካሎሪ.
ማኮሮኒ & ጅዝ ከ/ሆግ ጅክን ጎረድጎረድ + & ሆግ የተሸበለበለ የኮርያ አሰራር የበሬ ስጋ ታኮስ ~ ከ/አበባ ጎመን ሰላጣ ጋር	
ሚትኢተርስ~* ወይም ሱፐሪም ሆግ ፒዛ~*	349-370
ችዝ ሆግ ክራንቸርስ ለ ካሪናራ ሶስ ጋር	456
ግሪልድ ችዝ ሆግ ጠፍጣፋ ዳቦ ለ	243
ቅመም ያለበት ችክን ሆግ ፓቲ + በሆግ ሙልሙል ዳቦ	341
ቅመም ያለበት ችክን ሆግ ክለብ* + በሆግ ፕሬትሌል (Pretzel) ሮል	409

እሮብ	ካሎሪ.
ሚኒ ችክን ሆግ ታኮስ+	305
ቴሪያኪ የተደባለበለ ስጋ ~ ከ/አትክልት ሆግ ሩዝ ጋር	375
ሚትቦል~ሆግ ሰብ	337
ቅመም ያለበት ወይም ችክን ሆግ ሙልሙል ዳቦ(Bites)+ ከ ሆግ ሮል ጋር	307-320
ጅዝ በርገር ~ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ጋር	310
ሆትዶግ + በሆግ ሙልሙል ዳቦ	312
ችክን ሆግ ፓቲ + በሆግ ሙልሙል ዳቦ	400
ችክን ሆግ ናጌትስ + ከ ሆግ ሮል ጋር	329

ሐሙስ	ካሎሪ.
ፊሊ ችዝበቴክ~ ከ ቀይ ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር እና ሆግ የቀይ ሽንኩርት ቀለቦቶች	582
ስራራቻ ጅክን ሆግ ጎረድጎረድ + ከ/ጅዝ ስፒናች ማጥቀሻ & ሆግ የሚጨለፍ/የሚዛቅ ጋር	391
ሚትኢተርስ~* ወይም ሱፐሪም ሆግ ፒዛ~*	349-370
ችዝ ሆግ ክራንቸርስ ለ ካሪናራ ሶስ ጋር	456
ግሪልድ ችዝ ሆግ ጠፍጣፋ ዳቦ ለ	243
ቅመም ያለበት ችክን ሆግ ፓቲ+ በሆግ ሙልሙል ዳቦ	341
ችክን ሆግ ክለብ*+ በሆግ ፕሬትሌል (Pretzel) ሮል	468

አርብ	ካሎሪ.
የከብት ስጋ ሆግ Beef WG ናቾስ(Nachos)~ ከ ችዝ ሶስ ጋር	422-453
ችክን እና ቤክን ራንች ሆግ ጠፍጣፋ ዳቦ+*	455
ችዝ ለ ወይም ፕሮሮኒን + የሆግ ክብ ፒዛ	330-350
ቅመም ያለበት ወይም ችክን ሆግ ሙልሙል ዳቦ(Bites)+ ከ ሆግ ሮል ጋር	307-320
ሀምበርገር ~ ወይም ችዝ በርገር ~ በሆግ ሙልሙል ዳቦ	270-288
ችክን ሆግ ፓቲ + በሆግ ሙልሙል ዳቦ	400
ችክን ሆግ ናጌትስ + ከ ሆግ ሮል ጋር	329

ስጋ የሌለው:-

ካሎሪ.

ግራብ እን ጎ ችዝ (Grab n' Go Cheese) ለ ከ ሶፍት ሆግ ፕሬትሌል (Pretzel) ጋር	260
ግራብ እን ጎ ሀመስ እና ችዝ (Grab n' Go Hummus & Cheese) ለ ከ ሆግ ራውንድስ ጋር	380
ግራብ እን ጎ ሀመስፕክ ሆግ ራውንድስ ጋር	440
ግራብ እን ጎ የጎርት እና ሆግ ቤግል ለ ከክሬም ችዝ ጋር	376
ግራብ እን ጎ ትልቅ ፍራ ፍራ እና የጎረት ሆግ ፓራፊት(Parfait) ለ	438-489
የአቶሎኒ ቅቤ እና ጀሊ ሆግ ሳንድዊች ለ ፒ ከ ችዝ መቆያ-ቁርስ ለ ጋር	459
የተፈጨ ችዝ ሆግ ቂጣ ለ	243

ቀዝቃዛ ሳንድዊቾች

ሁሉም ሳቦች/ሰብማሪን ሳንድዊቾች/ እና ክላሲክ ሳንድዊቾች የሚዘጋጁት/የሚቀርቡት በሆግ ዳቦ ነው።	ካሎሪ.
ቀዝቃዛ የተቆረጠ ሰብ/ሳብማሪን ሳን ሃም*	242
ድዊቾች/ (Cold Cut Sub)+ ሃም እና ችዝ*	244
ሃም እና ችዝ ሰብ (ሳብማሪን ሳንድዊቾች)*	315
ችክን ሀም እና ችዝ+	286
ቪጂ ስዊስ ሰብ ለ	252
ተርኪ (ዶሮ)+	241
ተርኪ ሳላድ +	375
እንቁላል በሳላድ ለ	342
ቱና ሳላድ	232

ሾርባዎች

ኤንሸንት ግሬን ችክን + አትክልት	143	አበባጎመን ጅዝ	205
የከብት ስጋ ሆግ ኑድል አትክልት	116	ችሊ	193

ፍራ ፍራ + አትክልቶች

ትንንሽ ካሮት	30	ሽንኩርት በክብ የተጠበሰ	
ሴዛር (ሳይድ) ሳላድ	92	(ለአዋቂዎች/ለትልቅ ሰዎች ብቻ)	200
ትኩስ ፍራ ፍራ	30-90	የተከተፈ ሰላጣ እና	
የኩባያ ፍራ ፍራ	50-80	የተከተፈ ቲማቲም	13
የፍራፍራ ጀላቲ(Sorbet)	60	ድንች	74-140
ትኩስ ቪጂስ	20-25	የተቆላ ሽምብራ	160
ሀመስቪ	202	አይነት (Side) ሳላድ	19
ማሪናራ ሶስ	64		

ጥራጥራ-እህሎች

ሆግ ሙልሙል ዳቦ	140-180	ሆግ ፕሬትሌል (Pretzel) ሮል	160
ሆግ ክራከርስ	100	ሆግ ሩዝ	103
ሆግ የእራት ሮል (Dinner Roll)	70	ሆግ ራውንድስ	200
ሆግ ፒታ ችፕስ	160	ሆግ ስኩፕስ	110

ዋና ዋና ሳላዶች

ችክን ሴዛር ሳላድ+	384	ቪጎን የሜዲትራንያን ሳላድ	329
ቅመም ያለበት ሆግ ችክን ሳላድ+	346	ቪጀተሪያን	
ታኮ ሳላድ~+	450	(እንቁላል/ችዝ) ሰላድ ለ	334

የምሳ ምግቦች ዋጋዎች

የሚከፈል	\$2.80
ቅናሽ	\$.40

ዋናውን ምግብ ፣ ፍራ ፍራ በየአይነቱ፣ አትክልቶች እና ወተት ያካትታል። ስለ ምግብ ንጥረ ነገር ይዘት (Nutrient) እና አለርጂ ስለሚቀሰቅሱ (Allergen) መረጃ በሚከተለው ድረ ገጽ ይገኛል:-
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx

የት/ቤት ምግቦች በዩናይትድ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር ለብሔራዊ የት/ቤት ምሳ ፕሮግራም ያወጣውን የተመጣጠነ ምግብ ይዘት (nutrition) ደረጃዎች ያሟላሉ ። የምግብ ዝርዝር (ሜኑው) ሊለወጥ ይችላል ።
መክፈቻ:- ~ የከብት ስጋ ለ ስጋ አልባ ስ አቶሎኒዎች * የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጊያ § ሽሪምፕ ሼ ሼጋን ሆግ ሆል ግሪን



ይህ ተቋም በሕይወት የሚያገለግል ድርጅት ነው።