

በሠመር ወቅት በከረጢት የሚቀርብ የምግብ ዝርዝር

2024

ቁርስ																	
ክሎር		ክርፍ	ክሎር		ክርፍ	ክሎር		ክርፍ	ክሎር		ክርፍ	ክሎር		ክርፍ			
ክሎር	ክርፍ	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ	ክሎር	ክርፍ			
የልተፈተገ (ሆግ) እህል አፕል ጭማቂ	225 60	45 14	ቢልጂዮን ሆግ ዋና ልብ-ቱካን ጭማቂ	240 35	34 9	ሚኒ ስትሮብሪ ቢግል አፕል ጭማቂ	240 60	41 14	የልተፈተገ (ሆግ) እህል ልብ-ቱካን ጭማቂ	225 35	45 9	ቀረፋ የሰው ሆግ ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232 60	38 14			
ምሳ																	
ሰኞ		ማክሰኞ				ረቡዕ				ሐሙስ				ዓርብ			
06/17		06/18		06/19		06/20		06/21		06/22		06/23		06/24			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ቸክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 140	36 1	ት/ቤቶች እና ቢሮዎች ዝግናቸው	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 140	31 1	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 140	31 1	314 140	31 1			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	የገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ክሮሰንት ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 11 140	31 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳንዱች የተቆላ ሽንብራ	298 180	29 27			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ቸክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 140	36 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ጁለኔ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 11 140	31 3 1	የበዓል ቀን	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 2 140	31 1 18	314 140	31 1 1			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	የገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	264 11 140	29 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳንዱች አበባ ንመን ብርክሌ ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	298 14 140	29 3 18			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ቸክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 140	36 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ጁለኔ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 11 140	31 3 1	ሚኒ ሰብ ከ/ ሠላጣ & ቲማቲም	276 18	28 4	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 2 140	31 1 18			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	የገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	264 11 140	29 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳንዱች አበባ ንመን ብርክሌ ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	298 14 140	29 3 18			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ቸክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 140	36 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ጁለኔ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 11 140	31 3 1	ሚኒ ሰብ ከ/ ሠላጣ & ቲማቲም	276 18	28 4	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 2 140	31 1 18			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	የገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	264 11 140	29 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳንዱች አበባ ንመን ብርክሌ ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	298 14 140	29 3 18			
አቸሎኒ ቅቤ (ፐሮት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ቸክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 140	36 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ጁለኔ ፐፐርስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 11 140	31 3 1	ሚኒ ሰብ ከ/ ሠላጣ & ቲማቲም	276 18	28 4	ባፍሎ ቸክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 2 140	31 1 18			

ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
08/05	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/06	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/07	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/08	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/09	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)
አቸሎኒ ቅቤ (ፒናት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	ዮገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ችክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	264 11 140	29 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሳንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳንዱች አበባ ጎመን ብሮክሌ ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	298 14 110 140	29 3 18 1
08/12	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/13	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/14	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/15	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/16	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)
አቸሎኒ ቅቤ (ፒናት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ	601 50	64 13	ችክን ፓቲ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	342 35 140	36 8 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	348 18 140	31 4 1	ሚኒ ስብ ከ/ ሠላጣ & ቲማቲም	276 18	28 4	ባፍሎ ችክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ ስቲክስ & ሁሙስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	314 2 110 140	31 1 18 1
08/19	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/20	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/21	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/22	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/23	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)
አቸሎኒ ቅቤ (ፒናት በተር) & ጀሊ ሆግ ሳንዱች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	601 35 140	64 8 1	ዮገርት & ግራኖላ የፍራፍሬ ጭማቂ	180/220 50	38/48 13	ባፍሎ ችክን & ቺዝ ሳንዱች ሠለሪይ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	264 11 140	29 2 1	ተርኪ & ቺዝ ክሮሳንት ሳንዱች ዝኩኒ & ቲማቲም ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር	320 12 140	31 3 1	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሆግ ሳን ድዊች የተቆላ ሽንብራ	298 180	29 27
የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎሪስ (Cal = Calories) ካርቦሃይድሬትስ (Carb = Carbohydrates) ~የከብት ሥጋ (Beef) * የአሣ ሥጋ (Pork) +የዶሮ ተዋጽኦ (Poultry) √ = አትክልት ብቻ ለሚመገቡ (Vegan) ያልተፈተገ እህል (ሆግ) (WG = Whole Grain)									የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) • ሆግ ሆምበርገር ሙልሙል: 140 / 27 • ሆግ ሆት ዶግ ሙልሙል: 130 / 26 • ሆግ ክሮሰንት: 190 / 29					
ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ፍራፍሬ:- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት:- ካሎሪስ 90-120 ካርቦሃይድሬትስ 13-20														

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