

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 አገልግሎት ከ 8/26 እስከ 9/9 እና 9/23

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲፊፕ	200	120	35/31	ሆግ ቤግል በ/ ከሬም ቺዝ ወይም ጄሊ ብርቱካን ጭማቂ	259	44	4 ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ	272	120	35/31	Sm ፍሬፍሬ & የገርት ፓራፊት በ/ ግራኖላ ብርቱካን ጭማቂ	239	52	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	14			35	9		60	14		35	9		60	14	

ሁለተኛ ሣምንት 2: አገልግሎት የሚሰጠው ከ 9/2 እስከ 9/16

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲፊፕ	210	120	35/31	ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ባናና ብሬድ	371	53	ተርኪ ሃም+ እና ቺዝ በሃዋይን ሙሉ ሙሉ ዳቦ ብርቱካን ጭማቂ	215	29	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	14			35	9		60	14		35	9		60	14

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

ሐድ ስታርት አይኖርም: አገልግሎት 26-30

09/02		09/03		09/04		09/05		09/06						
የበዓል ቀን ሌቦር ዴይ		ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ & ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ/ኮርን ችጥስ	166	21	ችክን ናጌትስ በ/ ማኮሮኒ & ቺዝ & ሙሉ ሙሉ	513	36	ችክን ናጌትስ በ/ ስኳሬ ድንች & ባቄላ አሸት & ሙሉ ሙሉ	291	28	ቺዝ ጥዛ	320/330	31	
			240	24	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		80	15	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3	
09/09		09/10		09/11		09/12		09/13						
BBO ተርኪ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ ጋር	218	27	ቺዝ ክረንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ለስ	485	54	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ቺዝ ስፕሪት & ሙሉ ሙሉ	379	25	ክረንቸ ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ በ/መጭለፍ	184	23	ቺዝ ጥዛ	320/330	31
						ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		110	19	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
09/16		09/17		09/18		09/19		09/20						
3 - ቢን ችሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር	166	36	ቺዝ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ ፕን ፓስታ	413	59	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ብሎቤሪ ዳቦ ጋር	411	38	ቺዝ ጥዛ	320/330	31
በጭልፋ የሚዛቅ	110	19	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3				ሚክስድ ቤል ፕፕር በ/ ራንች	11/55	3/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3
09/23		09/24		09/25		09/26		09/27						
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ	251	16	ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ለስ በ/ ሙሉ ሙሉ	587	64	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ቺዝ ስፕሪት & ሙሉ ሙሉ	379	25	ክረንቸ ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ በ/መጭለፍ	184	23	ቺዝ ጥዛ	320/330	31
				80	15	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		110	19	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍሬፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬፍሬ: ካሎሪስ 20-127; ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት: ካሎሪስ 90-120; ካርቦሃይድሬትስ 13-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የበሬ ሥጋ *ዓሣማ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለትክልት ተመጋቢዎች ለ ሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተነ እህል

ተጨማሪ ሼጋን/ቬጅቴሪያን አማራጮች የአሾሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንድዊች: የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች: ዋፍል & የገርት: ሁሙስ: እና ፍሬፍሬ እና የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታሉ። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

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

ዲክሮ ሮል: 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ: 140 / 27 ሆት ዶግ በሙሉ ሙሉ ዳቦ: 130 / 26 የሚጨለፍ: 110 / 19 ምኪንግ ታኮ ኮርን ቺፕስ: 240/24

