

ሰኞ 09/30/2024			ማክሰኞ 10/01/2024			ረቡዕ 10/02/2024			ሐሙስ 10/03/2024			ዓርብ 10/04/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

መኮሮ & ጅብ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	466	44	ጅብ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	487	50	ቢፍ & ጅብ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24	82	6
--------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	----	---

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅብ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^v	628	105	ጅብ ናቾስ	667	49	ት/ቤት የማይኖርበት ቀን	ቫጂ በርገር ^v	279	36
---	-----	----	---------------------------------------	-----	-----	--------	-----	----	-----------------	----------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/2 ሙልሙል	435	40	ችክን ሳላድ ^v	446	63
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ትናንሽ ቲማቲም	18	4	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	የተጠበሰ አበባ ጎመን	55	5
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ሚትሶል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	371	38	ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ	394	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 10/07/2024			ማክሰኞ 10/08/2024			ረቡዕ 10/09/2024			ሐሙስ 10/10/2024			ዓርብ 10/11/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

መንደሪን ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልት በሩዝ	430	73	ፕን ከ/ሚትቦልስ	510	69	በርብኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
------------------------------	-----	----	------------	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪጂ በርገር ^V	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	615	99	ቪጂ ፕወር ቦወልV	514	87	ችክን ናጌትስ V w/ ቅመም ያለው ድንች: ቦቆሎ & ሙልሙል	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ መረቅ)	317	53
----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ	393	56	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል	435	40	ታኮ ሳላድ	503	60	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት: ሮሜን: & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት: ሮሜን: & ክረዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ: ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀት ዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል	239	26	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ: ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	520	60	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ: ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 10/14/2024			ማክሰኞ 10/15/2024			ረቡዕ 10/16/2024			ሐሙስ 10/17/2024			ዓርብ 10/18/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	466	44	ጅዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	487	50	ያልታጨቀ ድንች	655	72
---------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅዝ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ ^v	628	105	ጅዝ ናቾስ	667	49	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	493	51	ፕሮፌሽናል ቀን ት/ቤት አይኖርም
---	-----	----	--	-----	-----	--------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-----------------------------

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል	435	40	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትናንሽ ቲማቲም	18	4	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር)	6	1
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ሚትሶል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	371	38	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ	394	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል	297	31

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍሬ-ፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^v	600	64
-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍሬ-ፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬ-ፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂሳብ አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 10/21/2024			ማክሰኞ 10/22/2024			ረቡዕ 10/23/2024			ሐሙስ 10/24/2024			ዓርብ 10/25/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

መንደሪን ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልት በሩዝ	430	73	ፕን ከ/ሚትቦልስ	510	69	በርብኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙሉሙሉ	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
------------------------------	-----	----	------------	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቫጂ በርገር ^V	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	615	99	አትክልት ፕወር በወል ^V	514	87	ችክን ናጌትስ ^V w/ ቅመም ያለው ድንች: ቦቆሎ & ሙሉሙሉ	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ መረቅ)	317	53
----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ	393	56	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ	435	40	ታኮ ሳላድ	503	60	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች: ሮሜን: & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች: ሮሜን: & ክረዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ: ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀት ዶግ በ ሆ.ግ ሙሉሙሉ	239	26	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ: ቺዝ ወይም ፕፐሪኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	520	60	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ: ካሎሪስ 20-127; ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120; ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ: ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 10/28/2024			ማክሰኞ 10/29/2024			ረቡዕ 10/30/2024			ሐሙስ 10/31/2024			ዓርብ 11/01/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

ቅመም ያለው ሽኩት ስፔሪ & ስፔሪ ስፔሪ	466	44	ቼዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	487	50	ያልታጨቀ ድንች	655	72	ቢፍ & ቼዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሪም	362	24	82	6
---------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----	---

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ቼዝ ስፔሪ (ጥቁር ጎመን) & ስፔሪ	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ ^v	628	105	ቼዝ ሩቸስ	667	49	ማኮሪኒ & ቼዝ በ/ችክን ሩጌትስ & ስፔሪ	493	51	ሸጂ በርገር ^v	279	36		
---------------------------------------	-----	----	--	-----	-----	--------	-----	----	----------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--	--

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ስፔሪ	435	40	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ችክን ሳላድ ^v	446	63		
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19		
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፔሪ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ትናንሽ ቲማቲም	18	4	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	የተከተፈ ዱባ (ኩምበር)	6	1	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፔሪ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28		
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብርክሌ አትክልት	70	5	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3		

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ጥዛ፣ ቼዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቼዝበርገር	323	28	ሚትላ ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	371	38	ሀምበርገር ወይም ቼዝበርገር	323	28	ጥዛ፣ ቼዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36		
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ	394	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓርያ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ በ/ስፔሪ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36		

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቢግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94		
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----	--	--

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍሬፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ስጋ ለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 10/7, 10/21

ስኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB

ቁርስ መቆያ

ቤልጅያን ዋፍል በ/ሽርጥ	360	65	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	200	27	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረጥ (ማጣፈጫ)	392	66	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠረዥ ሮልስጥ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
-----------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ክሊህል የተዘጋጀ የማር ችርዮስ	210	44	ብሉቤሪ ችክስ በእህል	240	46	የገርት & ግረሃምስ	232	38	ቤግል ክሬም ችዝ ጋር	201	26			
---------------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------	-----	----	--	--	--

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረጥ (ማጣፈጫ)	360	65	ቤግል ክሬም ችዝ ጋር	201	26	ባናና ብሬድ	371	53	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠረዥ ሮልስጥ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለጎትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል



የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሳምንት 9/30, 10/14, 10/28

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB

ቁርስ መቆያ

ትንሽ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ	330	66	ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ትንሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፈት በ/ ግራፍላ	467	103	እንቁላል & ቺዝ የቁርስ ክሮስንት ሳንዱች	311	31	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
-----------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------	-----	-----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ክእህል የተዘጋጀ የማር ቺርዮስ	210	44	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	የገርት & ግሪሃምስ	232	38	ቤግል ክሬም ቺዝ ጋር	201	26
---------------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------	-----	----

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ትንሽ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ	330	66	ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ስትሮብሪ (እንጆሪ) ሙዝ ስሙዚ & ግሪሃምስ	130	36	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ	186	27	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38
-----------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

