

ቁርስ

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 10/7፣ 10/21

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB									
ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ አፕል ጭማቂ	200/120	35/31	60	14	ሆ.ግ ቤግል በ/ ከሬም ቺዝ ወይም ጂሊ ብርቱካን ጭማቂ	259	44	35	9	4 ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ አፕል ጭማቂ	272/120	35/31	60	14	Sm ፍሬፍሬ & የገርት ፓሬሬት በ/ ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ	239	52	35	9	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232	38	60	14

ሁለተኛ ሣምንት 2: የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 9/30፣ 10/14፣ 10/28

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

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ																				
9/30	10/01	10/02	10/03	10/04																				
4 አውንስ የገርት (1 አውንስ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ የተቀመመ አፕል / ማጣፈጫ (ሽሮፕ) የተቆላ ሽንብራ	140	16	284	46	180	27	206	23	240	24	35/55	8/3	513	36	80	15	215	29	35	9	232	38	60	14
ችክን ወኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ & ወኪንግ ታኮ የቦቆሎ/ኮርን ችፕስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ መኮርኒ & ቺዝ & ሙልሙል		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ማሪናራ ሶስ		
ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		

ት/ቤት አይኖርም

10/07	10/08	10/09	10/10	10/11												
BBQ ተርኪ ሳንዱች በ/ ቦቆሎ	218	27	4 አውንስ የገርት (1 አውንስ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ሆ.ግ ሜኒ ፓንኬክስ በ/ ማጣፈጫ ሽሮፕ ለጋ ካሮት ከ/ማሣ	35/55	8/3	ቺዝ ከረንቸርስ ለ/ ማሪናራ ሶስ	485	54	ከረንቸርስ ቤፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ በ/የሚጨለፍ	184	23	110	19	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12

10/14	10/15	10/16	10/17	10/18											
ሜኒ ችክን ባይትስ በ/ ቅመም ያለው ድንች & ሙልሙል ለጋ ቲማቲም ከ/ማሣ ማጣፈጫ ጋር	389	40	80	15	277	31	20/55	4/3	320/330	31	11	3	320/330	31	
ተራያኪ ቤፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል		ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቁላ እሽት & ሙልሙል	
ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	

ፕሮግራም ደይ ት/ቤት አይኖርም

10/21	10/22	10/23	10/24	10/25											
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ	251	16	240	34	587	64	20/55	4/3	184	23	110	19	320/330	31	
ተርኪ ሶሴጅ & ቺዝ እንቁላላ ጉላሽ በ/ ተቀመመ ድንች		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል		ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል	
ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	

10/28	10/29	10/30	10/31	11/01																	
4 አውንስ የገርት (1 አውንስ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ የተቀመመ አፕል / ማጣፈጫ (ሽሮፕ) የተቆላ ሽንብራ	140	16	284	46	180	27	206	23	240	24	35/55	8/3	378	33	184	23	64	12	320/330	31	
ችክን ወኪንግ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ወኪንግ ታኮ ቦቆሎ ችፕስ		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)		ችክን ናጌትስፕ በ/ ቺዝ ስፒናች(ጥቁር ጎመን)	
ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዎ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 13-20 የምግብ ዝርዝር፡ Cal = ካሎሪስ Carb = ካርቦሃይድሬትስ ~ቤፍ/የበሬ ሥጋ *የአሳማ ሥጋ +የዶሮ ተዋጽኦ vVegan/ቪጅ-ቴሌያን ለድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ WG = ያልተፈተገ እህል

ተጨማሪ ቬጅቴሪያን አማራጮች የአቸሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ፣ የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታል። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) ዲኒር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ፡ 130 / 26 የሚጨለፍ፡ 110 / 19 ወኪንግ ታኮ ኮርን ችፕስ፡ 240/24

