

በሠመር ወቅት በከረጢት የሚቀርብ የምግብ ዝርዝር

2025

ቁርስ														
ካሎሪ			ካርቦን ድሬትስ (CARB)	ካሎሪ			ካርቦን ድሬትስ (CARB)	ካሎሪ			ካርቦን ድሬትስ (CARB)			
ያልተፈተነ (ሆግ) እህል የገርት ስሙዚ አፕል ጭማቂ/እንጆሪ (ስትሮ በሪ) በኩባያ	210-240 130 60/ 79	45 26 14/19	ቢልጂያን ሆግ ዋፍል ብርቱካን ሲትረስ ጭማቂ	220-240 60	36-37 14	ባለ ቀረፋ ክሬም ጅዝ ቢግል አፕል ጭማቂ	230 60	42 14	ያልተፈተነ (ሆግ) እህል የገርት ስሙዚ ብርቱካን ሲትረስ ጭማቂ/ እንጆሪ በኩባያ	210-240 130 60 79	44 26 14 19	አፕል/ቀረፋ ያለበት ሆግ ሙሉ አፕል ጭማቂ	210-242 60	35-38 14
ምሳ														
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ					

ሰኞ				ማክሰኞ				ረቡዕ				ሐሙስ				ዓርብ			
07/28				07/29				07/30				07/31				08/01			
ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			
አቸሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሆግ ሳንዱች ^v	591	64		342	36			320	31			276	28		314	31			
ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች	3	1		130	26			50	13			11	2		15	3			
ማጣፈጫ ጋር	200	2		30	7			20-127	7-33			180	27		200	2			
ፍራፍሬ ቅይጥ በኩባያ	70	15		200	2							20-127	7-33		20-127	7-33			
				50	15														
08/04				08/05				08/06				08/07				08/08			
ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			
አቸሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሆግ ሳንዱች ^v	591	64		180/220	38/48			254	30			320	31		268	29			
ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች	30	7		11	2			130	26			13	3		12	3			
ማጣፈጫ ጋር	200	2		200	2			50	13			200	2		200	2			
ክሮዚንስ	110	27		70	15			20-127	7-33			60	14		20-127	7-33			
08/11				08/12				08/13				08/14				08/15			
ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			
አቸሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሆግ ሳንዱች ^v	591	64		342	36			320	31			276	28		314	31			
ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች	3	1		130	26			50	13			11	2		15	3			
ማጣፈጫ ጋር	200	2		30	7			20-127	7-33			180	27		200	2			
ፍራፍሬ ቅይጥ በኩባያ	70	15		200	2							20-127	7-33		20-127	7-33			
				50	15														
08/18				08/19				08/20				08/21				08/22			
ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)		ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)			
አቸሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሆግ ሳንዱች ^v	591	64		180/220	38/48			254	30			320	31		268	29			
ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች	30	7		11	2			130	26			18	4		2	1			
ማጣፈጫ ጋር	200	2		200	2			180	27			200	2		110/200	18/2			
አፕልሶስ በኩባያ	50	15		70	15			20-127	7-33			60	14		20-127	7-33			
የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካል/Cal = ካሎሪስ/Calories ካርብ/Carb = ካርቦሃይድሬትስ/Carbohydrates ^v = ቬጅተሪያን/ Vegan ሆግ/WG = ሆል ግሬን/Whole Grain የአሳማ ሥጋ የለበትም/No Pork Products												የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)							
አማራጭ በከረጢት የተዘጋጁ ምግቦች (አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ እና ወተት በከረጢት)												• ሆግ ሀምበርገር ሙልሙል፡ 140 / 27							
• ተርኪ በ ሆግ ሙልሙል፡ 345 ካሎሪ / 28 g ካርቦሃይድሬትስ												• ሆግ ሆት ዶግ ሙልሙል፡ 130 / 26							
• (2) ሁመስ በኩባያ & በጭልፋ የሚዛቅ፡ 330 ካሎሪ / 55 g ካርቦሃይድሬትስ												• ሆግ ክሮሰንት፡ 190 / 29							
• (2) ቺዝ ስቲክስ & በጭልፋ የሚዛቅ፡ 228 ካሎሪ / 21 g ካርቦሃይድሬትስ												• በጭልፋ የሚዛቅ፡ 110 / 19							
• (2) ተርኪ ስቲክስ & በጭልፋ የሚዛቅ፡ 190 ካሎሪ / 19 g ካርቦሃይድሬትስ												• ብሉቤሪ ቸክስ ሲሪየል፡ 240 / 44							
												• ማር ያለበት ቺሮይስ ሲሪየል፡ 210 / 44							
ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል።																			
ፍራፍሬ:- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት:- ካሎሪስ 90-120 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 የአኩሪ አተር ወተት፡ ካሎሪስ/																			
Calories 140 ካርቦሃይድሬትስ/Carbs 17																			

ይህ ድርጅት በእኩልነት አገልግሎት የሚሰጥ ተቋም ነው።

Montgomery County Public Schools Department of Food and Nutrition Services
የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብ እና አልሚ ምግብ አገልግሎት መምሪያ