

## በሠመር ወቅት የሚቀርብ የምግብ ዝርዝር

2026

| ቁርስ                                                       |    |                  |                                                 |             |                                                                  |                  |                                              |                  |                                                          |                                     |                                |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
|-----------------------------------------------------------|----|------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------------|------|------------------|-----------|----------|
| ካሎሪ                                                       |    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | ካሎሪ                                             |             | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                                                 | ካሎሪ              |                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | ካሎሪ                                                      |                                     | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)               |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| ያልተፈተገ (ሆግ) እህል አፕል ጭማቂ                                   |    |                  | 210-240<br>60                                   | 44-46<br>14 | ቢልጂያን ሆግ ዋፍል እንጀራ በኩባያ                                           |                  |                                              | 220-240<br>79    | 36-37<br>19                                              | ሚኒ ሲኒመን /ስትሮበሪ ክሬም ቺዝ ቢግል ብርቱካን ጭማቂ |                                |          | 230-240<br>34                                                            | 41-42<br>9       | ያልተፈተገ (ሆግ) እህል ኮከ በኩባያ                                                |                  |                                                                        | 210-240<br>82    | 44<br>19 | ቀረፋ ያለው ሆግ ሙልሙል አፕል ጭማቂ |      |                  | 242<br>60 | 38<br>14 |
| አማራጭ ምግቦች፡- ብሉበሪ ቺክስ, 4oz ጭማቂ፣ እና ወተት                     |    |                  |                                                 |             |                                                                  |                  |                                              |                  |                                                          |                                     |                                |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| ምሳ                                                        |    |                  |                                                 |             |                                                                  |                  |                                              |                  |                                                          |                                     |                                |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| ሰኞ                                                        |    |                  | ማክሰኞ                                            |             |                                                                  |                  | ረቡዕ                                          |                  |                                                          |                                     | ሐሙስ                            |          |                                                                          |                  | ዓርብ                                                                    |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
|                                                           |    |                  | 06/23                                           |             | ካሎሪ                                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 06/24                                        |                  | ካሎሪ                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                    | 06/25                          |          | ካሎሪ                                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 06/26                                                                  |                  | ካሎሪ                                                                    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |          |                         |      |                  |           |          |
|                                                           |    |                  | ችክን ፓቲ ሆግ ሳንዱች ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍራ ፍሬ |             | 342                                                              | 36               | ተርኪ ሀም & ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 320                                                      | 32                                  | ተርኪ ሳላድ ራፕ የተቆላ ሽንብራ ትኩስ ፍራ ፍሬ |          | 425                                                                      | 56               | የተከተፈ በፍሎ ችክን & ቺዝ ሆግ ሳንዱች ትኩስ እምቡጥ አበባ ጎመን/ብሮክሌ ፍሎረትስ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 254                                                                    | 30               |          |                         |      |                  |           |          |
|                                                           |    |                  |                                                 |             | 3                                                                | 1                |                                              |                  | 180                                                      | 27                                  |                                |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
|                                                           |    |                  |                                                 |             | 142                                                              | 1                |                                              |                  | 20-127                                                   | 7-33                                |                                |          | 15                                                                       | 2                |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
|                                                           |    |                  |                                                 |             | 20-127                                                           | 7-33             |                                              |                  | 45                                                       | 11                                  |                                |          | 20-127                                                                   | 7-33             |                                                                        |                  | 142                                                                    | 1                | 20-127   | 7-33                    |      |                  |           |          |
| 06/29                                                     |    |                  | 06/30                                           |             | ካሎሪ                                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/01                                        |                  | ካሎሪ                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                    | 07/02                          |          | ካሎሪ                                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/03                                                                  |                  | ካሎሪ                                                                    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |          |                         |      |                  |           |          |
| አቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሆግ ሳንዱች ህ ትንንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ደረቅ ፍራፍሬ    |    |                  | 591                                             | 64          | የጎርት & ግራፍላ ስለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አት ክልት (ራንች) ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 150/220<br>11                                | 30/47<br>2       | ሳውዝዌስት ተርኪ ሳላድ ከ/ ሆግ በጭልፋ ከቃሪያ ጋር የተደባለቀ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                                     | 179<br>110                     | 22<br>19 | የተከተፈ በፍሎ ችክን & ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች የተከተፈ ከኩምበር & ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 306                                                                    | 32               | የበዓል ቀን ት/ቤቶች እና ቢሮዎች ዝግ ናቸው                                           |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| 30                                                        | 7  | 142              | 1                                               | 142         | 1                                                                | 13               | 3                                            | 12               | 3                                                        |                                     |                                |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| 120                                                       | 30 | 20-127           | 7-33                                            | 142         | 1                                                                | 20-127           | 7-33                                         | 142              | 1                                                        | 20-127                              | 7-33                           |          |                                                                          |                  |                                                                        |                  |                                                                        |                  |          |                         |      |                  |           |          |
| 07/06                                                     |    |                  | 07/07                                           |             | ካሎሪ                                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/08                                        |                  | ካሎሪ                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                    | 07/09                          |          |                                                                          |                  | ካሎሪ                                                                    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |                                                                        |                  | 07/10    |                         | ካሎሪ  | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |           |          |
| አቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሆግ ሳንዱች ህ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር መንደሪን ብርቱካን |    |                  | 591                                             | 64          | ችክን ፓቲ ሆግ ሳንዱች ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍራ ፍሬ                  |                  | 342                                          | 36               | ተርኪ ሀም & ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ             |                                     | 320                            | 32       | ተርኪ ሳላድ ራፕ የተቆላ ሽንብራ ትኩስ ፍራ ፍሬ                                           |                  | 425                                                                    | 56               | የተከተፈ በፍሎ ችክን & ቺዝ ሆግ ሳንዱች ትኩስ ብሮክሌ ፍሎረትስው/ ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ              |                  | 254      | 30                      |      |                  |           |          |
| 30                                                        | 7  | 142              | 1                                               | 3           | 1                                                                | 142              | 1                                            | 45               | 11                                                       | 20-127                              |                                | 7-33     | 20-127                                                                   | 7-33             | 15                                                                     | 2                | 142                                                                    | 1                | 20-127   | 7-33                    |      |                  |           |          |
| 07/13                                                     |    |                  | 07/14                                           |             | ካሎሪ                                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/15                                        |                  | ካሎሪ                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                    | 07/16                          |          | ካሎሪ                                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/17                                                                  |                  | ካሎሪ                                                                    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |          |                         |      |                  |           |          |
| አቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሆግ ሳንዱች ህ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ደረቅ ፍራፍሬ    |    |                  | 591                                             | 64          | የጎርት & ግራፍላ ስለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አት ክልት (ራንች) ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 150/220<br>11                                | 30/47<br>2       | ሳውዝዌስት ተርኪ ሳላድ ከ/ ሆግ በጭልፋ ከቃሪያ ጋር የተደባለቀ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                                     | 179<br>110                     | 22<br>19 | የተከተፈ በፍሎ ችክን & ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች የተከተፈ ከኩምበር & ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 306                                                                    | 32               | ተርኪ ሃም & ቺዝ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ                                   |                  | 268      | 29                      |      |                  |           |          |
| 30                                                        | 7  | 142              | 1                                               | 142         | 1                                                                | 20-127           | 7-33                                         | 13               | 3                                                        | 142                                 |                                | 1        | 20-127                                                                   | 7-33             | 12                                                                     | 3                | 45                                                                     |                  | 11       | 20-127                  | 7-33 |                  |           |          |
| 07/20                                                     |    |                  | 07/21                                           |             | ካሎሪ                                                              | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/22                                        |                  | ካሎሪ                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB)                    | 07/23                          |          | ካሎሪ                                                                      | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) | 07/24                                                                  |                  | ካሎሪ                                                                    | ካርቦሃይድሬትስ (CARB) |          |                         |      |                  |           |          |
| አቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሆግ ሳንዱች ህ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር መንደሪን ብርቱካን |    |                  | 591                                             | 64          | ችክን ፓቲ ሆግ ሳንዱች ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍራ ፍሬ                  |                  | 342                                          | 36               | ተርኪ ሀም & ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ             |                                     | 320                            | 32       | ተርኪ ሳላድ ራፕ የተቆላ ሽንብራ ትኩስ ፍራ ፍሬ                                           |                  | 425                                                                    | 56               | የተከተፈ በፍሎ ችክን & ቺዝ ሆግ ሳንዱች ትኩስ እምቡጥ አበባ ጎመን/ብሮክሌ ፍሎረትስ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ |                  | 254      | 30                      |      |                  |           |          |
| 30                                                        | 7  | 142              | 1                                               | 3           | 1                                                                | 142              | 1                                            | 45               | 11                                                       | 20-127                              |                                | 7-33     | 20-127                                                                   | 7-33             | 15                                                                     | 2                | 142                                                                    |                  | 1        | 20-127                  | 7-33 |                  |           |          |

| 07/27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 07/28                                                                                                                       | 07/29                                                                                                       | 07/30                                                                                                                        | 07/31                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>አቸሎኒ ቅቤ &amp; ጄሊ ሆግ ሳንዱች <sup>v</sup></p> <p>ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ደረቅ ፍራፍሬ</p> <p>591 64 30 7 142 1 120 30</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>የገርት &amp; ግራኖላ ሰለርይ ስቲክስ &amp; ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አት ክልት (ራንች) ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>150/220 30/47 11 2 142 1 20-127 7-33</p> | <p>ሳውዝዌስት ተርኪ ሳላድ ከ/ ሆግ በጭልፋ ከቃሪያ ጋር የተደባለቀ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>179 22 110 19 13 3 142 1 20-127 7-33</p> | <p>የተከተፈ በፍሎ ችክን &amp; ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች የተከተፈ ከኩምበር &amp; ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>306 32 12 3 142 1 20-127 7-33</p> | <p>ተርኪ ሃም &amp; ቺዝ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>268 29 45 11 20-127 7-33</p>                                                                                                                                                                                        |
| ሰኞ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ማክሰኞ                                                                                                                        | ረቡዕ                                                                                                         | ሐሙስ                                                                                                                          | ዓርብ                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 08/03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 08/04                                                                                                                       | 08/05                                                                                                       | 08/06                                                                                                                        | 08/07                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>አቸሎኒ ቅቤ &amp; ጄሊ ሆግ ሳንዱች <sup>v</sup></p> <p>ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር መንደሪን ብርቱካን</p> <p>591 64 30 7 142 1 70 17</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ችክን ፓቲ ሆግ ሳንዱች ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>342 36 3 1 142 1 20-127 7-33</p>                                  | <p>ተርኪ ሀም &amp; ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>320 32 45 11 20-127 7-33</p>                    | <p>ተርኪ ሳላድ ራፕ የተቆላ ሽንብራ ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>425 56 180 27 20-127 7-33</p>                                                       | <p>የተከተፈ በፍሎ ችክን &amp; ቺዝ ሆግ ሳንዱች ትኩስ እምቡጥ አበባ ጎመን/ብሮክሴ ፍሎረትስ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>254 30 15 2 142 1 20-127 7-33</p>                                                                                                                                                 |
| 08/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 08/11                                                                                                                       | 08/12                                                                                                       | 08/13                                                                                                                        | 08/14                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>አቸሎኒ ቅቤ &amp; ጄሊ ሆግ ሳንዱች <sup>v</sup></p> <p>ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ደረቅ ፍራፍሬ</p> <p>591 64 30 7 142 1 120 30</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>የገርት &amp; ግራኖላ ሰለርይ ስቲክስ &amp; ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አት ክልት (ራንች) ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>150/220 30/47 11 2 142 1 20-127 7-33</p> | <p>ሳውዝዌስት ተርኪ ሳላድ ከ/ ሆግ በጭልፋ ከቃሪያ ጋር የተደባለቀ ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>179 22 110 19 13 3 142 1 20-127 7-33</p> | <p>የተከተፈ በፍሎ ችክን &amp; ቺዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች የተከተፈ ከኩምበር &amp; ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>306 32 12 3 142 1 20-127 7-33</p> | <p>ተርኪ ሃም &amp; ቺዝ ሳንዱች የፍራፍሬ ጭማቂ ትኩስ ፍራ ፍሬ</p> <p>268 29 45 11 20-127 7-33</p>                                                                                                                                                                                        |
| <p>የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካል/Cal = ካሎሪስ/Calories ካርብ/Carb = ካርቦሃይድሬትስ/Carbohydrates <sup>v</sup> = ቪጅተሪያን/ Vegan ሆግ/WG = ሆል ግሬን/Whole Grain የአሳማ ሥጋ የለበትም/No Pork Products</p>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                              | <p>የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ሆግ ሀምበርገር ሙልሙል: 140 / 27</li> <li>ሆግ ክሮስንት: 190 / 29</li> <li>በጭልፋ የሚዛቅ: 110 / 19</li> <li>ብሉቤሪ ቸክስ ሲሪየል: 240 / 46</li> <li>ማር ያለበት ቺሮይስ ሲሪየል: 210 / 44</li> </ul> |
| <p>አማራጭ በከረጢት የተዘጋጁ ምግቦች (አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ እና ወተት በከረጢት)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ተርኪ (ቺዝ የሌለው) በ ሆግ ሙልሙል: 245 ካሎሪ / 28 g ካርቦሃይድሬትስ</li> <li>ሥጋ የሌለው ከጉለትን ነጻ/ስንዴ: (2) ሁመስ Cupsv &amp; በጭልፋ &amp; 1/2c ሳልሳ: 355 ካሎሪ / 60 g ካርቦሃይድሬትስ</li> <li>ሥጋ የሌለው ከጉለትን ነጻ/ስንዴ: (2) ቺዝ ኩብስ &amp; በጭልፋ &amp; 1/2c ሳልሳ: 314 ካሎሪ / 26 g ካርቦሃይድሬትስ</li> </ul> |                                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል።</p> <p>ፍራፍሬ:- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት:- ካሎሪስ 90-120 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 ላክቶስ-ነጻ ወተት: ካሎሪስ/Calories 90 ካርቦሃይድሬትስ/Carbs 13</p>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

USDA በእኩልነት የአገልግሎት እድል የሚሰጥ፣ አሠሪ እና የሚያበረክት ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብ እና የስነ አመጋገብ አገልግሎት መምሪያ።