

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬት CARB		
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ አፕል ጭማቂ	360 60	65 16	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ ብርቱካን ጭማቂ	330 60	66 13	እንቁላል & ቺዝ እንግሊዝ መፍን አፕል ጭማቂ	200 60	24 16	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሳንዲች ብርቱካን ጭማቂ	270 60	30 16	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232 60	38 16

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ											
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05											
ፓንኬክስ & ሽፎፕ ከ/ የገርት & ቺዝ ስቲክ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	220/240 80/59	35/62 15/1	ሃምበርገር በ ሙልሙል ዳቦ~ እና/ የተቀሰቀ ድንች ጥብስ	415 48	58	ችክን WG ናጌትስ እና/ እንጆሪ የተደባለቀ ዳቦ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	508 20/55	48 4/3	ክረንቺ ቢፍ ታኮ እና/ ባቁላ & WG በጭልፋ የሚዛቅ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	238 20/55	31 4/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	320/330 14/55	31 3/3	
05/08	05/09	05/10	05/11	05/12											
ቺዝ ሆግ ክረንቸርስ በ/ ማሪናራ ሶስ	487	55	ችክን ሆግ ንጌትስ በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንችና & ሙልሙል ማኮርኒ & ቺዝ በ/ዓጣ ጉላሽ & ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	426 48	55	ጭሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	451 20/55	48 4/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	459 20/55	73 4/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	320/330 14/55	31 3/3	
05/15	05/16	05/17	05/18	05/19											
ተርኪ ሶሴጅ + & ቺዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/የተቀመመ ድንች ቤልጅያን ሆግ ዋፍል	379 240	30 34	ተርኪ & መረቅ በ/የተፈጨ ድንች & ሙልሙል ትክን ሆግ ባይትስ ከ/ባቁላ እሸት & ሙልሙል	300 35	35	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ባቁላ እሸት & ሙልሙል ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/ባቁላ & ኢድማሜ & ሆግ የሚጨለፍ	314 294	95 42	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	294 14/55	42 3/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	320/330 14/55	31 3/3	
05/22	05/23	05/24	05/25	05/26											
ተርኪ ፍራንክ + ሙልሙል ከ/ራንቸሮ ባቁላ ጋር	445	56	ፒኔ ፓስታ & የስጋ ሶስ በ/ ሙልሙል ቴሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	322 80	55 15	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ በቆሎ & ግሪን ቢንስ/ባቁላ & WG በጭልፋ	509 20/55	84 4/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	370 14/55	48 3/3	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	320/330 14/55	31 3/3	
05/29	05/30	05/31	(ጁን) 06/01	(ጁን) 06/02											
የበዓል ቀን ☺	ፓንኬክስ & ሽፎፕ ከ/ የገርት & ቺዝ ስቲክ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	220/240 80/59	35/62 15/1	ችክን ሆግ ናጌትስ በ/ባቁላ & ሙልሙል	398	44	ክረንቺ ቢፍ ታኮ እና/ ባቁላ & ግሪን ቢንስ/ባቁላ & WG በጭልፋ	294	42	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	294	42	ቺዝ ፒዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	320/330 20/55	31 4/3

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- Cal = ካሎሪስ Carb = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ (የበሬ ስጋ) *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጽኦ vVegan/ ከአትክልት ብቻ የተዘጋጀ WG = ያልተፈተገ እህል

የካሎሪ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) ዲኒር ሮል፡ 80 / 15 ሃምበርገር በሙልሙል ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ፡ 130 / 26 ትንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ (1)፡ 80 / 13 የሚጨለፍ/Scoops:110 / 19

