

የሠመር ካፌ ዝርዝር

SUMMER CAFE MENU 2025

ቁርስ															
ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)				
በሌጅዎን ሆግ ዋናል ቺዝ ስቲክ አፕል ጭማቂ	220-240 59 60	36-37 1 14	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋይን ሙሉ-ሙሉ ዳቦ ብርቱካን ጭማቂ	186 27 35	27 9	የግርት/እርጥ 8 oz ግራፍላ አፕል ጭማቂ	150 30 220 47 60	150 30 220 47 60	14 14	በሜሪላንድ የተዘጋጀ አፕል/ የቀረፉ & ቺዝ ስቲክ ብርቱካን ጭማቂ	210-242 59 1 35	35-38 1 9	ትግን ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ የግርት 4 oz አፕል ጭማቂ	210 120 80 60	35 31 15 14
ምሳ															
ሰኞ	ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ								
06/30	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/01	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/02	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/03	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/04	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 40 99	32 7 15	ቺዝን ፓቲ በ ሆግ ሙሉ-ሙሉ እንደሳንቡሳ አይነት ስጋ ወይም ፍራፍሬ ያለው ምግብ የተቆላ ሽምብራ	342 36 180	27 9	የተጠበሰ የዶሮ ሥጋ ድረምስቲክ በ/ ሙሉ-ሙሉ እንደሳንቡሳ አይነት ስጋ ወይም ፍራፍሬ ያለው ምግብ የተቆላ ሽምብራ	280 6 78 15 11 2 200	280 6 78 15 11 2 200	ቺዝ ፐሮ ትግን ስርት ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 30 200	36 7 2	የበዓል ቀን ት/ቤተች እና ቢሮዎች ዝግ ናቸው			
07/07	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/08	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/09	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/10	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/11	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ የተቆላ ሽምብራ	430 40 180	42 7 27	ከዶሮ ሥጋ የተዘጋጀ/ችክን እንቺላዳ ኢምፓናዳ በ/ሣልሳ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 36 25 5 99	36 9	ሆምበርገር/ቺዝበርገር ስጋ/ቺዝ ደቃቅ ከተከተፈ በኋላ ተጠብሶ ዳቦ ማላፊ ተደርጎ የሚበላ ትግን ስርት ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	291 28 325 29 30 7 200	28 29 29 7 2	ችክን ሆግ ናጌትስ ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክ ልት (ሪንች)	242 16 11 2 200	16 2	ቺዝ ፐሮ ሳይድ ሳላድ ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 21 4 200	36 4 2	
07/14	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/15	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/16	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/17	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/18	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝን ፓቲ በ ሆግ ሙሉ-ሙሉ እንደሳንቡሳ አይነት ስጋ ወይም ፍራፍሬ ያለው ምግብ ትናንሽ ካርት ከ/ሪንች ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	342 30 200	36 7 2	ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 32 40 7 99	32 7 15	የተጠበሰ የዶሮ ሥጋ ድረምስቲክ በ/ ሙሉ-ሙሉ ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም / የተደባለቀ አትክልት (ሪንች)	280 6 78 15 11 2 200	280 6 78 15 11 2 200	የከብት ሥጋ (ቢፍ) & ቺዝ ጋራ ክሪስፕ አፕል በ/ሣልሳ ሚክስድ ቤል ፐርኮ ስትሪፕስ በ/ ሪንች	362 25 5 13 3 200	24 5 3 2	ቺዝ ፐሮ ሳይድ ሳላድ ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 21 4 200	36 4 2	
07/21	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/22	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/23	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/24	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/25	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ የተቆላ ሽምብራ	430 40 180	42 7 27	ከዶሮ ሥጋ የተዘጋጀ/ችክን እንቺላዳ ኢምፓናዳ በ/ሣልሳ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 36 25 5 99	36 9	ሆምበርገር/ቺዝበርገር ስጋ/ቺዝ ደቃቅ ከተከተፈ በኋላ ተጠብሶ ዳቦ ማላፊ ተደርጎ የሚበላ ትግን ስርት ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	291 28 325 29 30 7 200	28 29 29 7 2	ችክን ሆግ ናጌትስ ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክ ልት (ሪንች)	242 16 11 2 200	16 2	ቺዝ ፐሮ ሳይድ ሳላድ ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 21 4 200	36 4 2	
07/28	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/29	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/30	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	07/31	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/01	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝን ፓቲ በ ሆግ ሙሉ-ሙሉ እንደሳንቡሳ አይነት ስጋ ወይም ፍራፍሬ ያለው ምግብ ትናንሽ ካርት ከ/ሪንች ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	342 30 200	36 7 2	ቺዝ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 32 40 7 99	32 7 15	የተጠበሰ የዶሮ ሥጋ ድረምስቲክ በ/ ሙሉ-ሙሉ ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ሪንች)	280 6 78 15 11 2 200	280 6 78 15 11 2 200	የከብት ሥጋ (ቢፍ) & ቺዝ ጋራ ክሪስፕ አፕል በ/ሣልሳ ሚክስድ ቤል ፐርኮ ስትሪፕስ በ/ ሪንች	362 25 5 13 3 200	24 5 3 2	ቺዝ ፐሮ ሳይድ ሳላድ ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 21 4 200	36 4 2	
08/04	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/05	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/06	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/07	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	08/08	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)	
ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ የተቆላ ሽምብራ	430 40 180	42 7 27	ከዶሮ ሥጋ የተዘጋጀ/ችክን እንቺላዳ ኢምፓናዳ በ/ሣልሳ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	300 36 25 5 99	36 9	ሆምበርገር/ቺዝበርገር ስጋ/ቺዝ ደቃቅ ከተከተፈ በኋላ ተጠብሶ ዳቦ ማላፊ ተደርጎ የሚበላ ትግን ስርት ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	291 28 325 29 30 7 200	28 29 29 7 2	ችክን ሆግ ናጌትስ ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክ ልት (ሪንች)	242 16 11 2 200	16 2	ቺዝ ፐሮ ሳይድ ሳላድ ከ/ሪንች ማጣፈጫ ጋር	320 21 4 200	36 4 2	
ለአትክልት ተመጋቢዎች አማራጭ ምግቦች															
ችክን ናጌትስ ^v በ/ በጭልፋ (323 ካሎ/42 ግራም ካርቦሃይድሬትስ) አቾሎኒ ቅቤ & ጀሊ ሆግ አንክረስቲብል ሳንዱች ^v (591 ካሎ/64 ግራም ካርቦሃይድሬትስ) (2)-ሁመስ በኩባያ ^v (220 ካሎ/36 ግራም ካርቦሃይድሬትስ) (2)-ቺዝ ስቲክስ (118 ካሎ/2 ግራም ካርቦሃይድሬትስ) ቺዝ ስቲክስ & ሁመስ (169 ካሎ/19 ግራም ካርቦሃይድሬትስ)															
የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎሪስ (Cal = Calories) ካርቦሃይድሬትስ (Carb = Carbohydrates) ~የከብት ሥጋ (Beef) * የአሣ ሥጋ (Pork) ተዋጽኦ (Poultry) ^v = አትክልት ብቻ ለሚመገቡ (Vegan) ያልተፈተነ ለህል (ሆግ) (WG = Whole Grain)						የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) • ሃምበርገር በሙሉ-ሙሉ ዳቦ: 140 / 27 • ሆት ዶግ በሙሉ-ሙሉ ዳቦ: 130 / 26 • የሚጨለፍ: 110 / 19 • ዲነር ሮል: 78/15 • ብሉቤሪ ቺዝ ስቲክስ ሲሪየል: 240 /44 • ማር ያለበት ቺሮይስ ሲሪየል: 210/44									
ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ፍራፍሬ:- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 1% ወይም ስብ የሌለው ወተት: ካሎሪስ 90-120 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 የአኩሪ አተር ወተት: ካሎሪስ 140 ካርቦሃይድሬትስ 17															

ይህ ድርጅት በእኩልነት አገልግሎት የሚሰጥ ተቋም ነው።