



MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 ቼሪየስ ጥራጥሬ በስትሪንግ ቺዝ የወይን ጭማቂ	3 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከከሬም ቺዝ ጋር ፖም	4 ጣፋቂዎች ብርቱካን	5 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ የቤት ሰራሽ ብሉቤሪ ሙሬን ፖም	6 የዶሮ ስን ከቺዝ ብስኩት ጋር እንቁላል እና ቺዝ ብስኩት ብርቱካን ጭማቂ
9 የሙዝ እንጀራ የወይን ጭማቂ	10 እንቁላል እና ቺዝ ባጌል ፖም	11 ከከሮይሳንት ጋር የተጣበበ እንቁላል ብርቱካን	12 ቱርክ የሾርባ እንቁላል እና ቺዝ ቡሪቶ የቤት ሰራሽ አፕል ቀረፋ ሙሬን ፖም	ትምህርት ቤት የለም
16 ብሉቤሪ ሙሬን በስትሪንግ ቺዝ የወይን ጭማቂ	17 ማፕል ቫፍል ፖም	18 ከቶስት ጋር የተጣበበ እንቁላል ብርቱካን	19 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ ፖም	20 እንቁላል እና ቺዝ ብስኩት ብርቱካን ጭማቂ
23 ፋዝ Chex ጋር ስትሪንግ ቺዝ የወይን ጭማቂ	24 እንቁላል እና ቺዝ ባጌል ፖም	25 ብስኩት ያለው እንቁላል ብርቱካን	26 የቱርክ ቋሊማ፣ እንቁላል እና አይብ ቁርስ ቡሪቶ በቤት ውስጥ የተሰራ የአፕል ቀረፋ ሙሬን ፖም	27 የዶሮ ሾርባ እና እንቁላል ከሮይሳንት ሳንድዊች እንቁላል ከሮይሳንት ሳንድዊች ብርቱካን ጭማቂ
30 ቼሪየስ ጥራጥሬ በስትሪንግ ቺዝ የወይን ጭማቂ	31 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከከሬም ቺዝ ጋር ፖም			



Powering potential.™

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ.



Legend:
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን



This institution is an equal opportunity provider.

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 ለምሳ ቁርስ ቫፍልስ እና ቬጊ ሶሳጅ ቴተር ቶስ ፖምሶስ	3 ቴሪያኪ ቶፉ ከፋዝ ጋር ዶሮ ቴሪያኪ ከፋዝ ጋር የተጠበሰ ስኳር ድንች ብርቱካን	4 ግሪልድ ሮቤል ቺዝ ኩሳዲላ የተጠበሰ ብሮኮሊ ዕንቁ	5 ቺዝበርገር ቬጊ በርገር የተጠበሰ ካሮት ብርቱካን	6 ቺዝ ፒሳ የተጋገረ ባቄላ የፖም ስጐ
9 ቺዝ ኩሳዲላ የዶሮ ስላይዶች ቴተር ቶስ ፖምሶስ	10 ቦስኮ አንጨቶች በማጥለቅ ስን የተጠበሰ ስኳር ድንች ብርቱካን	11 ማክ እና ቺዝ የአንፋሎት ብሮኮሊ ዕንቁ	12 ዓሣ በዳቦ አንጨት ይነድፋል ሰንበተር እና ጂሊ ሳንድዊች የተንቆጠቆጠ አበባ ብርቱካን	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	17 የቱርክ ቺሊ ሾርባ ከዳቦ አንጨት ጋር ሰንበተር እና ጂሊ ሳንድዊች የተጠበሰ ስኳር ድንች ብርቱካን	18 ዶሮ ኑግ ድንች ቦሌ ቬጂ ኑግ ድንች ቦሌ የአንፋሎት ብሮኮሊ ዕንቁ	19 የፈረንጅ ቶስት ከ ቬጊ ሶሳጅ ጋር ቴተር ቶስ ብርቱካን	20 ቺዝ ፒሳ የተጋገረ ባቄላ የፖም ስጐ
23 ፔሪ ፔሪ ዶሮ ከቼሲ ፋዝ ጋር ቬጂ ኑጊት ከቼሲ ፋዝ ጋር የተጠበሰ ካሮት ፖምሶስ	24 ዶሮ ናቾስ ሰንበተር እና ጂሊ ሳንድዊች የተንቆጠቆጠ አበባ ብርቱካን	25 የተፈጨ ቺዝ ቴተር ቶስ ዕንቁ	26 ካጁን ቶፉ ከዳቦ ጋር ዓሣ በዳቦ አንጨት ይነድፋል በቆሎ ብርቱካን	27 ቺዝ ፒሳ የአንፋሎት ብሮኮሊ ፖምሶስ
30 ለምሳ ቁርስ ቫፍልስ እና ቬጊ ሶሳጅ ቴተር ቶስ ፖምሶስ	31 ቴሪያኪ ቶፉ ከፋዝ ጋር ዶሮ ቴሪያኪ ከፋዝ ጋር የተጠበሰ ስኳር ድንች ብርቱካን			

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።

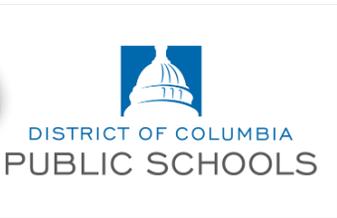
Powering
potential.™

Legend:

- የአትዮጵያ አማራጮች
- በየቀኑ የሚገኝ
- ዓሣ ይዟል
- የአካባቢ ምንጭ
- ፕሮሞሽን



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



ሚያዚያ 2026

K-12 ቁርስ MENU

ብሔራዊ ትምህርት ቤት ቁርስ ሳምንት - ማርች 2-6 ክራንች ያዳምጡ መጋቢት 3 የአፕል ጣዕም ብሔራዊ የአህል ቀን መጋቢት 6 ወርቃማው ግራሃምስ ትሪክስ አህል

ሁሉም ቁርስ መምረጥ አለበት ፍሬዎች/ዓረፍት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከሱብ ነጻ ወተት

Powering potential.

MON	TUES	WED	THURS	FRI
National School Breakfast Week				
2 የዱባ ዳቦ ብርቱካን ፓርጫት በስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	3 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከክሬም ጅዝ ጋር ፖም ዕንቁ	4 ከቶስት ጋር የተጠለፈ እንቁላል ጣፋቂዎች ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	5 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ የቤት ሰራሽ-ብሉብራሙሬን ፖም ዕንቁ	6 የዶሮ ሰን ከጅዝ ብስኩት ጋር የአፕል ቀረፋ ልሙጥ በስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የApple Juice
9 የሙዝ እንጀራ ብሉብራ ፍጹም በ ስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	10 እንቁላል፣ አይብ እና ቤክን ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ አትሜል ከሞቀ አፕል ቀረፋ ጋር ፖም ዕንቁ	11 ከክሮይሳንት ጋር የተጣበበ እንቁላል የዱባ ብሉብራ ቫፍል ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	12 ቱርክ የሾርባ እንቁላል እና ጅዝ ቡሪቶ የቤት ሰራሽ አፕል ቀረፋ ሙሬን ፖም ዕንቁ	ትምህርት ቤት የለም
16 ብሉብራ ሙሬን ብሉብራ ፓርፋይት ከሕብረቀምሬ አይብ ጋር ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	17 እንቁላል እና አይብ ቦርሳ የሜፕል ዋፍል ፖም ዕንቁ	18 ከቶስት ጋር የተጠማዘዘ እንቁላል የፈረንሳይ ቶስት እንጨቶች ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	19 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ በቤት ውስጥ የተሰራ ሙዝ ሙሬን ፖም ዕንቁ	20 እንቁላል እና አይብ ብስኩት አፕል ብርቱካንም ለሰላሳ ከክር አይብ ጋር ፖም ብርቱካን የApple Juice
23 ሎሚ እንጀራ ፒች ፓርጫት በ ስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	24 እንቁላል እና ጅዝ ባጌል ከ ብሉብራ ጋር ማፕል አላትል ፖም ዕንቁ	25 ብስኩት ያለው እንቁላል ቀረፋ ቫፍል ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	26 እንቁላል እና ጅዝ ኢንግሊሽ ሙሬን የቤት ሰራሽ አፕል ቀረፋ ሙሬን ፖም ዕንቁ	27 የዶሮ ሾርባ እና እንቁላል ከሮይላንት ሳንድዊች ስትሮውብራ ሙዝ በስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የApple Juice
30 የዱባ ዳቦ ብርቱካን ፓርጫት በስትሪንግ ጅዝ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	31 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከክሬም ጅዝ ጋር ፖም ዕንቁ			

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።



በየቀኑ ያገለገሉ በአውታር አይብ ማር ጅሪዮ ጥራጥሬ ቀረፋ ቶስት ጥራጥሬ ብሉብራ Chex ጥራጥሬ ኮንዲሜንቶች - ኪቸፕ, ከሬም ጅዝ, ጄሊ, ሲረፕ

አፈ-ታሪክ የአትሮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ዓሳ ይዟል የአካባቢ ምንጭ ፕሮሞሽን



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



ሚያዚያ 2026

መያዣ እና ጎ/ቢአይክ ሜኑ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 የዱባ ዳቦ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	3 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከከሬም ችዝ ጋር ፖም ዕንቁ	4 ከቶስት ጋር የተጠለፈ እንቁላል ጣፋቂዎች ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	5 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ ፖም ዕንቁ	6 የዶሮ ቋሊማ ኮፔዝ ብስኩት ጋር እንቁላል እና አይብ ብስኩት ፖም ብርቱካን የApple Juice
9 የሙዝ እንጀራ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	10 እንቁላል፣ አይብ እና ቤካን ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ እንቁላል እና አይብ ቦርሳ ፖም ዕንቁ	11 ከክሮይሳንት ጋር የተጣበበ እንቁላል የዱር ብሉቤሪ ቫፍል ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	12 ቱርክ የሾርባ እንቁላል እና ችዝ ቡሪቶ ፖም ዕንቁ	ትምህርት ቤት የለም
16 ብሉቤሪ ሙሬን ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	17 እንቁላል እና ችዝ ባጌል ማፕል ቫፍል ፖም ዕንቁ	18 ከቶስት ጋር የተጠማዘዘ እንቁላል የፈረንሳይ ቶስት እንጨቶች ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	19 እንቁላል፣ ጅብ እና አረንጓዴ ሳልሳ ቡሪቶ ፖም ዕንቁ	20 እንቁላል እና ችዝ ብስኩት ፖም ብርቱካን የApple Juice
23 ሎሚ እንጀራ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	24 እንቁላል እና ችዝ ባጌል ፖም ዕንቁ	25 ብስኩት ያለው እንቁላል ቀረፋ ቫፍል ፖም ብርቱካን የፍራፍሬ ቅይጥ ጭማቂ	26 እንቁላል እና ችዝ ኢንግሊሽ ሙሬን ፖም ዕንቁ	27 የዶሮ ቋሊማ እና እንቁላል ከጋሽት ሳንድዊች እንቁላል እና አይብ ከጋሽት ሳንድዊች ፖም ብርቱካን የApple Juice
30 የዱባ ዳቦ ፖም ብርቱካን የወይን ጭማቂ	31 የሀገር ዶሮ ቋሊማ እና አይብ ቁርስ የሜፕል ጠፍጣፋ ዳቦ ባጌል ከከሬም ችዝ ጋር ፖም ዕንቁ			

ሁሉም ቁርስ መምረጥ አለበት ፍሬዎች/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከሱብ ነጻ ወተት

Powering potential.

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።



በየቀኑ ያገለገሉ በአውታር አይብ ማር ችሪዮ ጥራጥሬ ቀረፋ ቶስት ጥራጥሬ ብሉቤሪ Chex ጥራጥሬ
Condiments – Ketchup, ከሬም ችዝ, ጆሊ, ሰረጥ

አፈ-ታሪክ የአትዮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ግሣ ይዟል የአካባቢ ምንጭ ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት
ምሳ ሜኑ

ማርች 2 - ማርች 6

Menus are subject to change.

Powering
potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ:-ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር ወይም የዶሮ ሾርባ	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ኳስ ከኪኖአ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne Pasta ጋር Breadstick	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	ዶሮ ሃርድ ኮርን ታኮስ	ቺዝ ኩሳዲላ	ቺዝበርገር	ቺዝ ፒሳ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች	ቱና ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	ስነ-ምህረት ማሸግ: ፕሪትዜል፣ ቺዝ ዱላ እና ቫኒላ የጉርት	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የተጋረባ ባቆላቴተር ቶስ ፊንቄ ፖምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች የተንቆጠቆጠ አበባ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ፊንቄ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ፊንቄ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ፊንቄ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ፊንቄ ፖምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬ እና/ወይንም አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ ፕሮሞሽን





Menus are subject to change.

Powering
potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
	የዶሮ ስላይዶች	ቱርክ ባርባኮኦ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ ቶፋ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ	4-ቺዝ ማክ & ቺዝ ከነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር	የቦስኮ አይብ እንጨቶች ከቲማቲም መጥመቂያ መረቅ ጋር	
	ቺዝ ኩሳዲላ	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቱና ሳላድ ክሮይሳንት	የዶሮ ናቾስ	
	ጋር ጋር የአትክልት ሰላጣ	ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች	የዶሮ ቄሣር ሰላጣ በዳቦ እንጨቶች	ስነ-ምህረት ማሸግ፣ ፕሪትዜል፣ ቺዝ እንጨት እና አንጆሪ ዮጉርት	
	የእንፋሎት ካሌ ክሪምስ የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ፖምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ኮላርድ ግሪንስ የተቆረጠ ካሮት ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	Mixed Steamed Vegetables የተጠበሰ የአበባ ጎመን ብርቱካን የተከተፈ በርቦሬ	

ትምህርት ቤት የለም

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳሌዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬ እና/ወይንም አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

This institution is an equal opportunity providers



ሚያዚያ 2026

የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት
ምሳ ሜኑ

ማርች 16 - ማርች 20



Menus are subject to change.

Powering potential.

ኢንተሪ

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
	የዶሮ ስጋ ኳስ እና ስፓጌቲ ቬጋን ስጋ እና ስፓጌቲ	ቱርክ ፕሊ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ድንች በውል ከቢስኩት ጋር ከቢስኩት ጋር Veggie ኑግ ድንች በውል	የፈረንጅ ቶስት ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር ወይም የዶሮ ሸርባ	ዶሮ ፓርሜሳን
	ቼዝ ኩሳዲላ	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቼዝበርገር	ቱርክ እና የቼዝ ዝርጋታዎች	ቼዝ ፒሳ ነጭ ፒዛ
	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች	የዳቦ እንጨቶች ጋር የአትዮጵያ ባጃ ሰላጣ	ስነ-ምህረት ማሸግፕሬትዜል፣ ቼዝ ዱላ እና ቫኒላ ዮጉርት	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር
	Steamed Kale Seasoned Corn Pear Applesauce	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች የተንቆጠቆጠ አበባ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዲኪድ ፒር ብርቱካን	ቀስተ ደመና ቅልቅል አትክልቶች የተጋገረ ባቄላ ዕንቁ ፖምፖሽ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላኩቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልካን
አለባበስ

ሁሉም ምሳሌዎች መምረጥ አለባቸው
ፍሬዳ/ግ
አትክልት
እና May include
1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ
ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን



ይህ ተቋም እኩል ነው
አጋጣሚ አቅራቢዎች



ሜኑ ሊለወጥ ነው ።

Powering
potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ፕሪ ፕሪ ዶሮ ከበሮ ከቼሲ ሩዝ ጋር	ዶሮ ናቾስ Refried ባቄላ ናቾስ	የዶሮ ቶርቲላ ቦውል	ቱርክ ባርባኮክ ከኪዋኦ ሌንቲል ሩዝ ጋር ካጁን ቶፉ ከኪዋኦ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር	የዶሮ ፔን አልፍሬዶ ከነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር	
የእሣ ኑግ ከዳቦ እንጨት ጋር	BBQ የዶሮ ልጣጭ Sub መቅለጥ	የተፈጨ ቺዝ	TBLT Ranch የዶሮ ሳንድዊች	ቺዝ ፕሳ BBQ የዶሮ ፒዛ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች	ዶሮ ሃም ኮብ ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	ሰነ-ምህረት ማሸግ ፕሪትዜል፣ ቺዝ እንጨት እና እንጆሪ የጉርት	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
Sweet Potato Fries የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ ፖምሶስ	የተንቆጠቆጠ አበባ የአንፋሎት ካሊ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የአንፋሎት ብርኮሊ ክሪክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የአንፋሎት አትክልቶች የተንቆጠቆጠ በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች የተጋረረ ባቄላ ዕንቁ ፖምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳሌዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬደላ/ባር እትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል ነው አጋጣሚ አቅራቢዎች



Menus are subject to change.

Powering
potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ:-ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር ወይም የዶሮ ሾርባ	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ-ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ኳስ ከኪኖአ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne Pasta ጋር Breadstick	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	ዶሮ ሃርድ ኮርን ታኮስ	ቺዝ ኩሳዲላ	ቺዝበርገር	ቺዝ ፒሳ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች	ቱና ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	ስነ-ምህረት ማሸግ: ፕሪትዜል፣ ቺዝ ዳላ እና ቫኒላ የጉርት	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የተጋረረ ባቄላቴተር ቶስ ዕንቁ ፖምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች የተንቆጠቆጠ አበባ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ፖምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬ እና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን





Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ: ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ኳስ ከኪኖአ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne ፓስታ ጋር የዳቦ እንጨት	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቺዝበርገር ቬጊ በርገር	
ቺዝ ኩሳዲላ	ዶሮ ናቾስ	ቺዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	የሰጋ ኳስ ፒዛ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የወጥ ቤት ሠላም ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	እንቁላል የወጥ ቤት ሠላጥ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
በእንፋሎት የተሰራ ጎመን የተገረ ባቄላ ዕንቁ ረምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች ቀይ ፔፐር ሰላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ረምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬአና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን





ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።

Powering potential.

ኢንተሪ

MON

TUES

WED

THURS

FRI

የዶሮ ስላይዶች

ቱርክ ባርባኮኦ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ ቶፋ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ

4-ቺዝ ማክ & ቺዝ በዳቦ እንጨቶች

የቦስኮ አይብ እንጨቶች ከቲማቲም መጥመቂያ መረቅ ጋር

ጋር ጋር የአትክልት ሰላጣ

ቱና ሳላድ ከሮይሳንት

ብሩሼታ ፒዛ

የዶሮ ናቾስ የተጠበሰ ባቄላ ናቾስ

ቺዝ ኩሳዲላ

የዶሮ ኩግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር

ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች

Breaded ዶሮ ሳንድዊች

የዶሮ ቁሣር ሰላጣ በዳቦ እንጨቶች

ጋር ጋር የአትክልት ሰላጣ

በዳቦ ስቲክ የአትዮጵያ ኑጌት ሳላድ

የእንፋሎት ካሌ ቴተር ቶስ ዕንቁ ፖምሶስ

የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ

ኮላርድ ግሪንስ የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ አናናስ ቲድቢት

የተቀላቀሉ የእንፋሎት አትክልቶች ጣፋጭ ድንች ጥብስ ብርቱካን ማ የተከተረ በርብሬ

የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ጣፋጭ ሙቀት ችሪዞ ኢምፓናዳ

የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ጣፋጭ ሙቀት ችሪዞ ኢምፓናዳ

ትምህርት ቤት የለም

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-

የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ

Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳሌዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬዎች/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ የአትዮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ዓሣ ይዟል የአካባቢ ምንጭ ፕሮሞሽን



ይህ ተቋም እኩል ነው አጋጣሚ አቅራቢዎች



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።

ማርች 16 - ማርች 20

Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
	የዶሮ ስጋ በልሶች እና ስፓጌቲ የቪጋን ስጋ እና ስፓጌቲ	ቱርክ ጅሊ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ድንች በውል ከቢስኩት ጋር ከቢስኩት ጋር Veggie ኑግ ድንች በውል	የፈረንጅ ቶስት ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ፓርሜላን ከዳቦ እንጨት ጋር
	አይብ Quesadilla	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ጅዝበርገር ቬጊ በርገር
	አይብ ፒዛ	ዶሮ ናቾስ	ጅዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ጅዝ ፒሳ
	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨቶች ጋር	የዳቦ እንጨቶች ጋር የአትዮጵያ ባጃ ሰላጣ	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ሰላጣ በዳቦ እንጨቶች	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር
	በእንፋሎት የተሰራ ጎመን ወቅታዊ በቆሎ ዕንቁ አፕልሲስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች ቀይ ቤል ፕፐርስ ስላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች ክሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዲኬድ ፒር ብርቱካን	ቀስተ ደመና ቅልቅል አትክልቶች የተጋረ ሳቄላ ዕንቁ ፖምሶስ

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላኩቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን
አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው-
ፍሬ እና/or
አትክልት
እና May include
1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ
ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT
NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል ነው
አጋጣሚ አቅራቢዎች



ሜክሲኮ ሊላወጥ ነው ።

Powering potential.

ማርች 23 - ማርች 27

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ፕሪ ፔሪ ዶሮ ከበሮ ከቼሲ ሩዝ እና ነጭ ሸንኩርት ቋጠሮ ጋር	የበሬ ታኮስ ቶፋይ ታኮስ	የዶሮ ቶርቲላ ቦውል ዓሳ ሳንድዊች	ቱርክ ባርባኮአ ከኪኖአ ሌንቴል ሩዝ ጋር ካጁን ቶፋይ ከኪኖአ ሌንቴል ሩዝ ቅይጥ ጋር	የዶሮ ፔን አልፍሬዶ ከነጭ ሸንኩርት ቋጠሮ ጋር	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	ብሮኮሊ እና ጅዝ የተጋረደ ድንች በዳቦ እንጨቶች	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ጅዝበርገር ቬጊ በርገር	
ዶሮ እና ጅዝ ኩሳዲላ	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ጅዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ጅዝ ፒሳ	
	እንቁላል ቁሳር ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ሃም እና ቱርክ ኩብ ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
ጣፋጭ ድንች ጥብስ የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ ረምሶስ	ቀይ በርበሬ ልግግም የአንፋሎት ካሊ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የአንፋሎት ብሮኮሊ ክሪክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቴድቢት	የተቀላቀለ የአንፋሎት አትክልቶች የተንቆጠቆጠ በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች የተጋረደ ባቆላ ዕንቁ ረምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍራዲስ/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትኩሪ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል ነው ኢጋጣሚ አቅራቢዎች



Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ: ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ካስ ከኪፕስ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne ፓስታ ጋር የዳቦ እንጨት	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቺዝበርገር ቬጊ በርገር	
ቺዝ ኩሳዲላ	ዶሮ ናቾስ	ቺዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	የሲጋ ካስ ፒዛ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የወጥ ቤት ሠላም ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	እንቁላል የወጥ ቤት ሠላጥ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
በእንፋሎት የተሰራ ጎመን የተገረ ባቄላ ዕንቁ ረምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች ቀይ ፔፐር ስላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ረምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬአና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን





Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ: ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ኳስ ከኪፕሌ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne ፓስታ ጋር የዳቦ እንጨት	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቼዝበርገር ቬጊ በርገር	
ቼዝ ኩሳዲላ ቼዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ቼዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ቼዝ ፒሳ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የወጥ ቤት ሰላም ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	እንቁላል የወጥ ቤት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የእንፋሎት ካሌ ቴተር ቶስ ዕንቁ ረምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች ቀይ ፕፐር ስላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ረምሶስ	

ማስተዋወቂያዎች/
የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬዲያስ/ሪክት አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል ነው አጋጣሚ አቅራቢዎች



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።

Powering potential.

ኢንተሪ

MON

TUES

WED

THURS

FRI

የዶሮ ስላይዶች

ቱርክ ባርባኮኦ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ ቶፋ ታኮስ በሲላንትሮ ሩዝ

4-ቺዝ ማክ & ቺዝ በዳቦ እንጨቶች

የቦስኮ አይብ እንጨቶች ከቲማቲም መጥመቂያ መረቅ ጋር

ቺዝ ፒሳ

ቱና ሳላድ ክሮይሳንት

ቺዝ ፒሳ

የዶሮ ናቾስ የተጠበሰ ባቄላ ናቾስ

ቺዝ ኩሳዲላ

የዶሮ ኩግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር

ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች

Breaded ዶሮ ሳንድዊች

ጋር ጋር የአትክልት ሰላጣ

የዶሮ ቄሣር ሰላጣ በዳቦ እንጨቶች

ጋር ጋር የአትክልት ሰላጣ

በዳቦ ስቲክ የአትዮጵያ ኑጌት ሳላድ

NO SCHOOL

የእንፋሎት ካሌ ክሪክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ፖምሶስ

የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ

ኮላርድ ግሪንስ የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ አናናስ ቲድቢት

Mixed Steamed Vegetables ጣፋጭ ድንች ጥብስ ብርቱካን ጋም

የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ጣፋጭ ሙቀት ችሪዞ ኢምፓናዳ

የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ጣፋጭ ሙቀት ችሪዞ ኢምፓናዳ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :- የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳሌዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬዎች/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ የአትዮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ዓሣ ይዟል የአካባቢ ምንጭ ፕሮሞሽን



STUDENT NUTRITION

ይህ ተቋም እኩል ነው አጋጣሚ አቅራቢዎች



ሚያዚያ 2026

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ምሳ ማውጫ



ማርች 16 - ማርች 20

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።

Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
የዶሮ ስጋ ኳስ እና ስፓጌቲ ቪጋን ስጋ እና ስፓጌቲ	ቱርክ ጅሊ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ድግ ሰውል ከቢስኩት ጋር ከቢስኩት ጋር Veggie ኑግ ድግ ሰውል	የፈረንጅ ቶስት ከ ቪጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ፓርሜላን ከዳቦ እንጨት ጋር	
ጅዝ ኩሳዲላ	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቤከን ጅዝበርገር ቪጊ በርገር	
ጅዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ነጭ ፒዛ	ዶሮ ናቾስ	ጅዝ ፒሳ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዳቦ እንጨቶች ጋር የአትዮጵያ ባጃ ሰላጣ	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ሰላጣ በዳቦ እንጨቶች	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የእንፋሎት ካሌ ቅመማ ቅመም ያለው በቆሎ ፅንቁ ፖምሶስ	Sweet Potato Fries ቀይ ቤል ፔፐርስ ስላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ፅንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ የተቆራረጠ ካሮት ፅንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች ክሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዲኬድ ፒር ብርቱካን	ቀስተ ደመና ቅልቅል አትክልቶች የተጋረረ ባቄላ ፅንቁ ፖምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላኩቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬአና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን





ሜክሲኮ ሊላወጥ ነው ።

Powering potential.

ማርች 23 - ማርች 27

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ፕሪ ፔሪ ዶሮ ከበሮ ከቼሲ ሩዝ እና ነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር	የበሬ ታኮስ ቶፋይ ታኮስ	የዶሮ ቶርቲላ ቦውል	ቱርክ ባርባኮአ ከኪኖአ ሌንቲል ሩዝ ጋር ካጁን ቶፋይ ከኪኖአ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር	የዶሮ ፔን አልፍሬዶ ከነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር	
የተፈጨ ችዝ	ብሮኮሊ እና ችዝ የተጋገረ ድንች በዳቦ እንጨቶች	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ችዝበርገር ቬጊ በርገር	
ዶሮ እና ችዝ ኩሳዲላ	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ችዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	BBQ የዶሮ ፒዛ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	እንቁላል ቁሳር ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የዶሮ ሃም እና ቱርክ ኩብ ሳላድ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች የተቆራረጠ ካሮት ዕንቁ ረምሶስ	ቀይ በርበሬ ልግግም የአንፋሎት ካሊ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የአንፋሎት ብሮኮሊ ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የአንፋሎት አትክልቶች የተንቆጠቆጠ በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች የተጋገረ ባቆላ ዕንቁ ረምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍራዲስ/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትኩሪ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን

aramark
STUDENT NUTRITION
ይህ ተቋም እኩል ነው ኢጋጣሚ አቅራቢዎች



Powering potential.

ኢንተሪ

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
ለምሳ ቁርስ: ቫናልስ ከ ቬጊ ሶሴጅ ጋር	ዶሮ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር ቶፋ ቴሪያኪ ከሩዝ ጋር	ግሪልድ ሮቤል	BBQ የዶሮ ሥጋ ኳስ ከኪፕሌ ሌንቲል ሩዝ ቅይጥ ጋር BBQ Tofu ጋር Quinoa Lentil ሩዝ ቅይጥ	ዶሮ Rosa Penne ፓስታ ጋር የዳቦ እንጨት	
ዶሮ ከ ዳክ ሶስ እና ሎሚን ጋር	የዶሮ ኑግዝ ከሃዋይ ኛ ሮል ጋር	ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቺዝበርገር ቬጊ በርገር	
ቺዝ ኩሳዲላ ቺዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ቺዝ ፒሳ	ዶሮ ናቾስ	ቺዝ ፒሳ	
የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የወጥ ቤት ሰላም ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	እንቁላል የወጥ ቤት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር	
የእንፋሎት ካሌ ቴተር ቶስ ዕንቁ ረምሶስ	የተጠበሰ ሙሉ ስኳር ድንች ቀይ ፕፐር ስላይስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የእንፋሎት ብሮኮሊ ጣፋጭ ድንች ጥብስ ዕንቁ አናናስ ቲድቢት	የተቀላቀለ የእንፋሎት አትክልቶች በቆሎ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ቀስተ ደመና ቅይጥ አትክልቶች ከሪንክል የተቆረጠ ጥብስ ዕንቁ ረምሶስ	

አትክልት እና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/የምትኩ

በየዕለቱ :-
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%, ላክቶስ ነፃ
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን አለባበስ

ሁሉም ምሳጾች መምረጥ አለባቸው ፍሬዳ/ግ አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን





ሚያዚያ 2026

አስኬሰፒ ምናሌ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 የቼዳር አይብ ኩብ ብሮኮሊ እርሻ	3 Humus የፕሪዛል እንጨቶች	4 ወርቅማ ዓሣ የሕፃን ካሮት እርሻ	5 አናናስ መረቅ ቺፕስ ደ ቶርቲላ	6 እንጆሪ እና ሙዝ እርጎ ኩኪዎች
9 የፀሐይ ቅቤ ፓም	10 ያታልለዋል የሰሊፕ እንጨቶች እርሻ	11 Humus ቸኮሌት ፓም	12 አይብ ኪዩቦች ለስላሳ ፕሪዛል	13 ክፍለኞች የሉም
16 ፕሪዛል ወርቅማ ዓሣ የቼዳር አይብ ኩብ	17 Humus ቸኮሌት የሰሊፕ እንጨቶች	18 አናናስ መረቅ ቺፕስ ደ ቶርቲላ	19 እንጆሪ እና ሙዝ እርጎ ለስላሳ Pretzel Nuggets	20 ፓም አይብ ቁርጥራጮች
23 ያታልለዋል የሰሊፕ እንጨቶች እርሻ	24 ለስላሳ Pretzel Nuggets አይብ ብርጭቆ	25 እንጆሪ እና ሙዝ እርጎ ኩኪዎች	26 ፕሪዛል ወርቅማ ዓሣ አይብ ቁርጥራጮች	27 የፀሐይ ቅቤ የሰሊፕ እንጨቶች
30 የቼዳር አይብ ኩብ ብሮኮሊ እርሻ	31 Humus የፕሪዛል እንጨቶች			

Powering potential.

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ.



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



ሚያዚያ 2026

የሱፐር ሜኑ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 ከጣሊያን ፋዝ ጋር የታጠበ ዶሮ ቶፋ- ከጣሊያን ፋዝ ጋር የተጠበሰ ብሮኮሊ ብርቱካን	3 የስጋ ኳስ ንዑስ Veggie Nuggets ጋር Breadstick አረንጓዴ አተር ፖም	4 Vegan Sausage ቲማቲም ሶስ ከ ስፓጌቲ ጋር ቢጫ ስኳሽ ብርቱካን	5 ቺሊ ማክ በቆሎ ፖም	6 የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች የተንቆጠቆጠ ካሮት ብርቱካን
9 ከሳንታ ፌ ፋዝ ጋር የታሸገ ዶሮ Veggie Nugget ከ ሳንታ ፌ ፋዝ ጋር ብሮኮሊ ብርቱካን	10 አይብ ኢንቺላዳ አረንጓዴ አተር ፖም	11 የዶሮ ፔኔ አልፍሬዶ ፓስታ ቪጂ ኮኒት ፔኔ አልፍሬዶ ፓስታ ቢጫ ስኳሽ ብርቱካን	12 የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች Veggie Nuggets ጋር Breadstick ጥቁር ባቄላ ፖም	20 ትምህርት ቤት የለም
16 ዶሮ ከቺዚ ፋዝ ጋር Veggie Nugget ጋር Cheesy ፋዝ የተጠበሰ ብሮኮሊ ብርቱካን	17 ቦስኮ ቺዥ በዲፕፕሪንግ ሶስ አረንጓዴ አተር ፖም	18 Vegan Sausage ቲማቲም ሶስ ከ ስፓጌቲ ጋር ቢጫ ስኳሽ ብርቱካን	19 ቱርክ እና ቺዥ ሳንድዊች ሰንበተር እና ጄሊ ሳንድዊች ጥቁር ባቄላ ፖም	27 ማክ እና ቺዥ የተንቆጠቆጠ ካሮት ብርቱካን
23 ዶሮ ከቢጫ ፋዝ ጋር ቶፋ- ከ ቢጫ ፋዝ ጋር የተጠበሰ ብሮኮሊ ብርቱካን	24 ሀምበርገር ቪ.ጊ በርገር አረንጓዴ አተር ፖም	25 የዶሮ ፔኔ ሮዛ ፓስታ ቪጋን ሶስቺ ቲማቲም ሶስ ከፔን ፓስታ ጋር ቢጫ ስኳሽ ብርቱካን	26 Veggie Nuggets ጋር Breadstick ጥቁር ባቄላ ፖም	27 የተቆራረጠ ቲማቲም ያለው የተፈጨ ቺዥ የተቆራረጠ ቲማቲም እና ቱርክ ቤክን ጋር የተፈጨ ቺዥ የተንቆጠቆጠ ካሮት ብርቱካን
30 ከጣሊያን ፋዝ ጋር የታጠበ ዶሮ ቶፋ- ከጣሊያን ፋዝ ጋር የተጠበሰ ብሮኮሊ ብርቱካን	31 የስጋ ኳስ ንዑስ Veggie Nuggets ጋር Breadstick አረንጓዴ አተር ፖም			

Powering potential.

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።



አፈ-ታሪክ
የአትዮጵያ አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ፕሮሞሽን



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።