



SERVING SENIORS 早餐菜单 2024 年 6 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center
早餐: 周一至周五, 上午 7-8 点/周六, 上午 8-9

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 火鸡香肠肉饼 炒蛋 法希塔什锦蔬菜 全谷物英式松饼 新鲜苹果 人造黄油 果冻	2 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油 果冻
3 炒蛋 烤红薯 葡萄干麸皮麦片 桃子 牛奶	4 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 梨 番茄汁 牛奶 人造黄油 果冻	5 斑豆 脆皮土豆块 全麦玉米饼 新鲜苹果 牛奶 墨西哥肉酱	6 蛋饼 火鸡火腿片 红薯角 全谷物英式松饼 新鲜橙子 牛奶 人造黄油	7 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 梨 牛奶 果冻	8 火鸡香肠馅饼 炒土豆块 全谷物煎饼 菠萝块 牛奶 糖浆	9 炒豆腐 法希塔什锦蔬菜 全谷物饼干 热带水果 牛奶 果冻
10 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 混合水果 牛奶 墨西哥肉酱	11 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 杂粮面包 桃子 牛奶 人造黄油 果冻	12 洋葱和辣椒炒蛋 炸土豆泥块 葡萄干麸皮麦片 新鲜香蕉 牛奶	13 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 梨 番茄汁 牛奶 人造黄油 果冻	14 火鸡肉火腿 烤红薯 全谷物煎饼 苹果酱 牛奶 糖浆	15 炒蛋 黑豆 全麦玉米饼 热带水果 牛奶	16 火鸡香肠馅饼 炒土豆块 全谷物英式松饼 新鲜橙子 牛奶 人造黄油 果冻
17 火鸡香肠串 全谷物煎饼 混合水果 番茄汁 牛奶 人造黄油 糖浆	18 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子 牛奶 人造黄油	19 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全谷物英式松饼 热带水果 牛奶 人造黄油 果冻	20 奶酪煎蛋卷 菠菜 杂粮面包 混合水果 牛奶 人造黄油 果冻	21 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 新鲜香蕉 番茄汁 牛奶 人造黄油 果冻	22 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃子 牛奶 墨西哥肉酱	23 炒豆腐 炒土豆块 全谷物饼干 新鲜苹果 牛奶 人造黄油 果冻
24 火鸡香肠馅饼 炒土豆块 全谷物华夫饼 柑橘 牛奶 糖浆	25 炒蛋 黑豆 全麦面包 热带水果 牛奶 人造黄油 果冻	26 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 菠萝块 番茄汁 牛奶 人造黄油 果冻	27 奶酪煎蛋卷 菠菜 全麦面包 苹果酱 牛奶 人造黄油 果冻	28 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜香蕉 牛奶 墨西哥肉酱	29 蛋饼 火鸡香肠肉饼 切达干酪片 烤红薯 全谷物英式松饼 新鲜橙子 牛奶	30 炒豆腐 炒土豆块 杂粮面包 梨 牛奶 人造黄油 果冻

菜单注释

所有餐食均提供 8 盎司牛奶

钠 ≥ 1000mg

食物中可能含有以下过敏原: 花生、芝麻

坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的赞助基金 Older American's Act

由圣地亚哥健康与人类服务机构、老龄化与独立服务机构提供支持。

建议餐费为每餐 2.5 美元。

但对于符合资格的人士, 不可因未能或无法付费而拒绝其用餐。