



SERVING 2024 年 8 月 早餐

SENIORS


Gary and Mary West Senior Wellness Center

早餐：星期一至星期五，上午 7:00 - 8:00/星期六至星期日，上午 8:00 - 9:00

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--|--|--|--|
| | | | 1 奶酪煎蛋卷 菠菜 全麦面包 桃丁 人造黄油 果冻 | 2 煮鸡蛋 杂粮蓝莓松饼 梨丁 番茄汁 | 3 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 法吉塔什锦蔬菜 全麦玉米饼 柑橘 |
| 5 土耳其香肠饼 烤土豆丁 杂粮华夫饼 柑橘 糖浆 | 6 墨西哥炒蛋 黑豆 全麦面包 混合水果 人造黄油 果冻 | 7 煮鸡蛋 杂粮英式松饼 菠萝块 番茄汁 人造黄油 果冻 | 8 炒鸡蛋 菠菜 奶酪煎蛋卷 新鲜橙子 牛奶 | 9 杂粮早餐卷饼 炒土豆块 桃丁 墨西哥肉酱 | 10 蛋饼 土耳其香肠饼 切达干酪片 烤红薯 杂粮英式松饼 苹果酱 |
| 12 奶酪煎蛋卷 火鸡火腿 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油 果冻 | 13 土耳其香肠饼 炒土豆块 杂粮华夫饼 新鲜苹果 糖浆 | 14 煮鸡蛋 杂粮英式松饼 桃丁 番茄汁 人造黄油 果冻 | 15 炒鸡蛋 嘉年华什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 果冻 | 16 蛋白煎蛋饼 烤土豆 杂粮饼干 苹果酱 果冻 | 17 火鸡火腿 切达干酪片 烤红薯 杂粮英式松饼 菠萝块 |
| 19 土耳其香肠饼 香肠肉汁 烤红薯 杂粮饼干 混合水果 | 20 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃丁 | 21 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 土豆角 葡萄干燕麦片 新鲜橙子 番茄酱 | 22 炒鸡蛋 炒土豆块 煎蛋卷 梨丁 | 23 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 奶酪煎蛋卷 菠萝块 | 24 土耳其香肠饼 炒鸡蛋 法吉塔什锦蔬菜 杂粮英式松饼 新鲜苹果 人造黄油 果冻 |
| 26 炒鸡蛋 烤红薯 葡萄干燕麦片 桃丁 | 27 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 奶酪煎蛋卷 梨丁 | 28 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 法吉塔什锦蔬菜 全麦玉米饼 混合水果 | 29 蛋饼 土耳其香肠饼 烤土豆丁 杂粮饼干 新鲜橙子 果冻 | 30 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 苹果酱 果冻 | 31 土耳其香肠饼 炒土豆块 杂粮煎饼 桃丁 糖浆 |

菜单备注

所有餐食均包括一份 8 盎司牛奶

 含量 > 1000 毫克

餐食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。

本项目由圣地亚哥卫生与公众服务局的《美国老年人法案》提供基金资助。

建议每餐捐款 2.50 美元。

符合条件的个人如果未进行捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。

联系方式：619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG