

加里和玛丽韦斯特高级健康中心

早餐:周一至周五, 上午 7-8 点/周六, 上午 8-9 点 午餐:周一至周五, 上午 11 点, 中午 12:15, 下午 1:15/周六至周日, 上午 11 点, 中午 12:15 *餐厅客满时, 门将在所列午餐时间或更早关闭。

敬老餐品 早餐菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 钠 ≥ 1000 毫克			1 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	2 火鸡火腿 红薯块 全麦煎饼 苹果酱 牛奶 糖浆	3 炒鸡蛋 黑豆 全麦玉米饼 热带水果 牛奶	4 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油 果冻
5 火鸡小香肠 全麦煎饼 什锦水果 番茄汁 牛奶 黄油 糖浆	6 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油	7 火鸡香肠馅饼 红薯块 全麦英式松饼 热带水果 牛奶 黄油 果冻	8 奶酪煎蛋卷 菠菜 杂粮面包 什锦水果 牛奶 黄油 果冻	9 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜香蕉 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	10 斑豆 糙米饭 节日什锦蔬菜 桃子 牛奶	11 炒碎豆腐 炒土豆丁 全麦玉米饼 新鲜苹果 牛奶
12 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 切达干酪片 红薯块 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶	13 炒鸡蛋 黑豆 全麦面包 热带水果 牛奶 黄油 果冻	14 炒碎豆腐 炒土豆丁 全麦英式松饼 新鲜梨子 牛奶 黄油 果冻	15 全熟煮蛋 红薯块 全谷物饼干 苹果酱 牛奶 黄油	16 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜香蕉 牛奶 塔克饼酱	17 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全谷物华夫饼 桃子 牛奶 糖浆	18 全熟煮蛋 全谷物英式松饼 菠萝罐头 番茄汁 牛奶 黄油 果冻
19 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 全麦面包 鲜橙 牛奶 黄油 果冻	20 火鸡香肠馅饼 红薯角 全麦煎饼 什锦水果 牛奶 黄油 糖浆	21 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	22 黑豆 奶酪碎 炒土豆丁 全麦玉米饼 新鲜苹果 牛奶 塔克饼酱	23 炒鸡蛋 节日什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 牛奶 黄油 果冻	24 火鸡火腿 切达干酪片 红薯块 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶	25 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 什锦水果 牛奶 黄油 果冻
26 火鸡香肠馅饼 红薯角 全麦英式松饼 热带水果 牛奶 果冻	27 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 菠萝罐头 牛奶 塔克饼酱	28 炒碎豆腐 脆皮土豆块 葡萄干麦片 新鲜香蕉 牛奶	29 炒鸡蛋 炒土豆丁 燕麦片 新鲜梨子 牛奶	该项目得到了圣地亚哥县卫生与公众服务局老龄化与独立服务部的《美国老年人法案》资金的支持。建议捐款为每餐 2.50 美元。 任何符合条件的人不得因未能或无法做出贡献而被拒绝用餐。请注意: 这些餐食可能含有以下过敏原。 花生 木本坚果 海鲜 贝类 大豆 蛋类 牛奶 小麦 芝麻。 所有餐点都含有 8 盎司牛奶。		