



SERVING SENIORS BREAKFAST MENU APRIL 2024

SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Breakfast: Mon-Fri, 7-8 a.m./ Sat, 8-9 a.m.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 火鸡香肠馅饼 奥布莱恩土豆 全麦华夫饼 橘子 糖浆	2 炒蛋 黑豆 全麦面包 热带水果 人造奶油 果冻	3 煮熟的鸡蛋 WW英式松 菠萝花絮 番茄汁 人造奶油 果冻	4 芝士煎蛋卷 菠菜 全麦面包 苹果酱 人造奶油 果冻	5 斑豆 嘉年华蔬菜混合物 全麦玉米饼 新鲜香蕉 塔可酱	6 鸡蛋馅饼 火鸡香肠馅饼 切达干酪片 红薯角 WW英式松 新鲜橙子
8 芝士煎蛋卷 大蒜菠菜 全麦面包 新鲜橙子 人造奶油 果冻	9 火鸡香肠馅饼 红薯角 全麦煎饼 混合水果 人造奶油 糖浆	10 煮熟的鸡蛋 WW英式松 梨 番茄汁 人造奶油 果冻	11 炒蛋 嘉年华蔬菜混合物 杂粮面包 新鲜香蕉 人造奶油 果冻	12 黑豆 奥布莱恩土豆 全麦玉米饼 苹果 塔可酱	13 切片火腿 切达干酪片 红薯角 WW英式松 菠萝花絮
15 火鸡香肠馅饼 红薯角 全麦饼干 热带水果 果冻	16 斑豆 嘉年华蔬菜混合物 全麦玉米饼 菠萝花絮 塔可酱	17 豆腐炒菜 脆皮土豆块 葡萄干麸麦片 新鲜香蕉	18 炒蛋 奥布莱恩土豆 燕麦片 梨	19 煮熟的鸡蛋 小鸡情人沙拉 杂粮面包 混合水果 果冻	20 火鸡香肠馅饼 炒蛋 法吉塔蔬菜混合物 WW英式松 苹果 人造奶油 果冻
22 炒蛋 红薯角 葡萄干麸麦片 桃子	23 煮熟的鸡蛋 WW英式松 梨 番茄汁 人造奶油 果冻	24 斑豆 脆皮土豆块 全麦玉米饼 苹果 塔可酱	25 鸡蛋馅饼 切片火腿 红薯角 WW英式松 新鲜橙子 人造奶油	26 芝士煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 梨 果冻	27 火鸡香肠馅饼 奥布莱恩土豆 全麦煎饼 菠萝花絮 糖浆
29 斑豆 嘉年华蔬菜混合物 全麦玉米饼 混合水果 塔可酱	30 煮熟的鸡蛋 WW英式松 梨 番茄汁 人造奶油 果冻				

菜单说明

所有餐点均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥ 1000 毫克

膳食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。

该项目由圣地亚哥县卫生与公众服务局、老龄化与独立服务局的《美国老年人法案》基金支持。

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捐款而被拒绝用餐。