



# SERVING SENIORS 早餐菜单, 2024 年 12 月


Gary and Mary West Senior Wellness Center

早餐: 周一至周五, 上午 7-8 点/周六至周日, 上午 8-9 点

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>2</b> 火鸡香肠串  土豆丝饼 全麦煎饼 混合水果 糖浆	<b>3</b> 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子 果冻	<b>4</b> 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦英式松饼 梨丁 果冻	<b>5</b> 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 炒土豆块 全麦面包 桃子丁 黄油和果冻	<b>6</b> 煮鸡蛋 全麦蓝莓松饼 鲜苹果 番茄汁	<b>7</b> 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦玉米饼 柑橘
<b>9</b> 墨西哥炒蛋 黑豆 杂粮面包 新鲜橙子 黄油和果冻	<b>10</b> 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦煎饼 梨丁 糖浆	<b>11</b> 煮鸡蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 黄油和果冻	<b>12</b> 炒鸡蛋 奶酪菠菜沙拉 全麦蓝莓松饼 混合水果	<b>13</b> 全麦早餐玉米煎饼 炒土豆块 桃子丁 墨西哥肉酱	<b>14</b> 蛋饼 火鸡香肠馅饼 切达奶酪片 炒蔬菜丝 全麦英式松饼 新鲜苹果 黄油和果冻
<b>16</b> 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 新鲜橙子 果冻	<b>17</b> 火鸡香肠馅饼 烤土豆丁 全麦煎饼 混合水果 糖浆	<b>18</b> 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 全麦面包 梨丁 黄油和果冻	<b>19</b> 墨西哥炒蛋 嘉年华什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 果冻	<b>20</b> 蛋清煎蛋饼 烤土豆 全麦饼干 草莓苹果酱 果冻	<b>21</b> 火鸡火腿 切达奶酪片 烤红薯 全麦英式松饼 菠萝块
<b>23</b> 炒鸡蛋 炒土豆块 麦片 桃子丁	<b>24</b> 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦蓝莓松饼 苹果酱	<b>25</b>	<b>26</b> 乡村肉汁香肠 全麦饼干 烤红薯 梨丁	<b>27</b> 蛋清煎蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦饼干 新鲜苹果 果冻	<b>28</b> 火鸡香肠串 蛋饼 墨西哥什锦蔬菜 全麦英式松饼 桃子丁 黄油和果冻
<b>30</b> 芝士炒蛋 烤红薯 早餐麦圈 桃子丁	<b>31</b> 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦蓝莓松饼 混合水果				

## 菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

 表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原: 花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议价格为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款, 不可拒绝其用餐。