



SERVING SENIORS


Gary and Mary West Senior Wellness Center
Breakfast: Mon-Fri, 7-8 a.m. | Sat 8-9 a.m.

敬老餐品 早餐菜单 2024 年 3 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 什锦水果	2 火鸡香肠肉饼 炒鸡蛋 菲希塔什锦蔬菜 全麦英式松饼 新鲜苹果
4 炒鸡蛋 红薯块 葡萄干麦片 草莓苹果酱	5 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁	6 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜苹果 塔克饼酱	7 鸡蛋饼 火鸡火腿片 红薯角 全麦英式松饼 鲜橙	8 奶酪煎蛋卷 炖西红柿 全麦面包 新鲜香蕉 黄油 果冻	9 火鸡香肠馅饼 脆皮土豆块 全麦煎饼 菠萝罐头 糖浆 果冻
11 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 什锦水果 塔克饼酱	12 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 鲜橙	13 炒鸡蛋 脆皮土豆块 葡萄干麦片 新鲜香蕉	14 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁	15 火鸡火腿 红薯块 全麦煎饼 苹果酱 糖浆	16 炒鸡蛋 黑豆 全麦玉米饼 热带水果
18 火鸡小香肠  全麦煎饼 什锦水果 番茄汁 糖浆	19 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 鲜橙	20 火鸡香肠馅饼 红薯块 全麦英式松饼 热带水果	21 奶酪煎蛋卷 菠菜 杂粮面包 什锦水果	22 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜香蕉 番茄汁	23 斑豆 糙米饭 节日什锦蔬菜 桃子
25 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	26 炒鸡蛋 黑豆 全麦面包 热带水果	27 炒碎豆腐 炒土豆丁 全麦英式松饼 新鲜梨子	28 全熟煮蛋 全谷物英式松饼 菠萝罐头 番茄汁	29 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜香蕉 塔克饼酱	30 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全谷物华夫饼 桃子 糖浆

MENU NOTES

所有餐点均含 8 盎司牛奶

 钠 ≥ 1000 毫克

膳食可能含有以下过敏原：花生、芝麻

木本坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

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贡献而被拒绝用餐