



SERVING SENIORS

早餐菜单 2024 年 10 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
	1 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃子丁	2 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 土豆角 葡萄干麦片 新鲜橙子 番茄酱	3 炒鸡蛋 炒土豆块 麦片 梨丁	4 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦蓝莓松饼 菠萝块	5 火鸡香肠馅饼 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦英式松饼 鲜苹果 人造黄油 果冻
7 芝士炒蛋 烤红薯 早餐麦圈 桃子丁	8 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦蓝莓松饼 混合水果	9 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦玉米饼 鲜苹果	10 蛋饼 火鸡香肠馅饼 烤土豆丁 全麦饼干 新鲜橙子 果冻	11 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 梨丁 果冻	12 火鸡香肠馅饼 土豆丝饼 全麦华夫饼 桃子丁 糖浆
14 墨西哥炒蛋 斑豆 全麦玉米饼 新鲜橙子	15 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 炒土豆块 麦片 葡萄干	16 煮鸡蛋 全麦英式松饼 菠萝块 番茄汁 人造黄油 果冻	17 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃子丁	18 火鸡火腿 烤红薯 全麦华夫饼 菠萝块 人造黄油 糖浆	19 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 杂粮面包 混合水果 人造黄油 果冻
21 火鸡香肠串  土豆丝饼 全麦煎饼 混合水果 糖浆	22 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子 果冻	23 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦英式松饼 梨丁 果冻	24 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 炒土豆块 全麦面包 桃子丁 人造黄油 果冻	25 煮鸡蛋 全麦蓝莓松饼 鲜苹果 番茄汁	26 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦玉米饼 柑橘
28 墨西哥炒蛋 黑豆 杂粮面包 新鲜橙子 人造黄油 果冻	29 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦煎饼 梨丁 糖浆	30 煮鸡蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 人造黄油 果冻	31 炒鸡蛋 奶酪菠菜沙拉 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。