



SERVING SENIORS 2025年8月早餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 火鸡火腿 烤地瓜 全谷物蓝莓松饼 菠萝丁 人造黄油	2 煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 桃丁 人造黄油和果酱
4 水煮蛋 黑豆沙拉 全谷物香蕉松饼 新鲜橙子	5 煎蛋卷 蒜蓉菠菜 全麦英式松饼 梨丁 人造黄油和果酱	6 火鸡香肠条 烤土豆丁 全谷物华夫饼 菠萝丁 人造黄油和糖浆	7 全谷物早餐卷饼 红薯楔块 苹果酱	8 黑豆 蛋饼 彩椒洋葱炒蔬菜 全麦玉米饼 桃丁	9 火鸡火腿 瑞士奶酪片 烤地瓜 全麦英式松饼 热带水果
11 蛋饼 彩椒洋葱炒蔬菜 全谷物华夫饼 葡萄干 糖浆	12 辣椒乳酪早餐焗烤 黑豆 全谷物玉米松饼 蜜橘瓣	13 火鸡香肠饼 烤地瓜 全麦英式松饼 梨丁 人造黄油和果酱	14 菠菜蘑菇炒蛋 洋葱彩椒炒土豆块 全麦面包 新鲜苹果 人造黄油和果酱	15 水煮蛋 全谷物蓝莓松饼 葡萄干 番茄汁	16 火鸡香肠条 烤土豆丁 全谷物煎饼 菠萝丁 糖浆
18 墨西哥风味炒蛋 黑豆煮菜 全麦英式松饼 新鲜橙子 人造黄油和果酱	19 火鸡香肠饼 烤地瓜 全谷物煎饼 苹果酱 糖浆	20 水煮蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 人造黄油和果酱	21 蛋白烘蛋 奶油菠菜 全谷物蓝莓松饼 什锦水果	22 全谷物早餐卷饼 洋葱彩椒炒土豆块 葡萄干 塔可酱	23 蛋饼 火鸡香肠饼 什锦蔬菜 全麦英式松饼 梨丁 花生酱
25 蛋饼 火鸡香肠饼 烤土豆丁 全麦英式松饼 热带水果 果酱	26 水煮蛋 黑豆沙拉 全谷物蓝莓松饼 新鲜橙子	27 乡村香肠肉汁 全谷物饼干 红薯楔块 菠萝丁	28 菠菜蘑菇炒蛋 土豆楔块 杂粮面包 梨丁 番茄酱和果酱	29 蛋白烘蛋 什锦蔬菜 全谷物香蕉松饼 新鲜苹果	30 火鸡香肠条 蛋饼 彩椒洋葱炒蔬菜 全麦英式松饼 热带水果 人造黄油和果酱

菜单备注

所有餐点均含8盎司牛奶

📏标示钠含量超过1000毫克

餐点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。

菜单内容如有变动，恕不另行通知

本项目由圣地亚哥县卫生与公共服局老年与独立服务部通过《老年美国人法案》资金支持。

建议每餐捐助金额为2.50美元。

任何符合条件者均不得因无法或未能捐助而被拒绝用餐。

~