

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Bánh Quế Bì w/Xirô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	200	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	270	30	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	31	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo Thanh Phô ma	60	14
	60	4		35	9								59	1

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
01/29			01/30			01/31			02/01			02/02		
Trường học Đóng cửa			Thịt Gà miếng WG ^v với Đậu Cô-ve & Bánh mì	355	46	Taco Gà trong Bao w/ Bắp &	206	23	Bánh Burger rau ^v w/Khoai tây cong	379	50	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
						Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24				Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64 136	12 13
02/05			02/06			02/07			02/08			02/09		
Thịt Bò băm ~trên Bánh mì w/ Khoai Tây chiên	404	42	Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/ Bắp	359	58	Miếng thịt Gà chiên ^v w/ Nui & Phô ma	513	46	Taco Thịt bò Dòn~ w/ Bắp & Đậu Edamame & Scoops	184 110	23 19	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
						Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3				Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
02/12			02/13			02/14			02/15			02/16		
Miếng thịt Gà WG w/ Bắp &	295	29	Nui với Nhiều Protein	239	40	Taco Gà trong Bao w/ Bắp &	206	23	Miếng Thịt Gà chiên ^v w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	387 80	49 15	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
Bánh Mì WG	80	15	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24				Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
02/19			02/20			02/21			02/22			02/23		
Ngày lễ Tổng thống			Thịt Bò băm ~trên Bánh mì w/ Khoai Tây chiên	404	42	Phô ma Chiên dòn [^] w/ Xốt Cà chua	485	54	Taco Thịt bò Dòn~ w/ Bắp & Đậu Edamame & Scoops	184 110	23 19	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
												Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
02/26			02/27			02/28			02/29			03/01		
Thịt Bò băm ~trên Bánh mì w/ Khoai Tây chiên	404	42	Bánh mì Phô ma Nướng WG [^]	280	31	Thịt Bò viên Teriyaki~w/ WG Cơm rau	379 240	58 24	Miếng thịt Gà WG w/ Rau Spinach Phô ma	379	25	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
			Rau Càn tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.
Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Sữa: Calo 90–120; Carbs 13–20

Chỉ Dẫn Thực Đơn:

Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau bao gồm bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, hummus, và trái cây và da ua parfait. Xin cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)

- Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò băm: 140 / 27
- Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
- Taco Bắp lát mỏng trong Bao: 240/24

