

THỰC ĐƠN PHÒNG ĂN MÙA HÈ

2026

ĐIỂM TÂM

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Pancakes Nhỏ w/Sirô	210	35	Bữa Ăn Sáng Taco Cay với Thịt Bò & Phô ma	334	32	Da ua 4 oz Granola	80	15	Bánh Quế WG	242	38	Bánh mì Kẹp Xúc xích Gà tây, Trứng và Phô ma	200	25
Da Ua 4 oz	120	31	Ly Trái Đào	82	19	Nước Cam	220	47	Phô ma Cắt khối	90	1	Nước Táo	60	8
Nước Táo	80	15					34	9	Ly Trái Đào	82	19			
	60	14												

Các Bữa ăn Thay thế: Ngũ cốc Blueberry Chex, một Ly Sốt táo 4,5 oz, 1/2c nước ép trái cây và Sữa

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
06/29	CAL	CARB	06/30	CAL	CARB	07/01	CAL	CARB	07/02	CAL	CARB	07/03	CAL	CARB
Phô Ma Chiên Dòn	426	42	Đùi Gà Nướng w/ WG Bánh mì	280	6	Bánh Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	NGÀY LỄ TRƯỜNG HỌC VÀ VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA		
Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	mì	78	15	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	60	15	WG	21	4			
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Xà lách w/ Xốt Ranch	142	1			
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				Trái Cây Tươi	20-127	7-33			
	60	15												
07/06	CAL	CARB	07/07	CAL	CARB	07/08	CAL	CARB	07/09	CAL	CARB	07/10	CAL	CARB
Chả Gà với Bánh mì WG	342	36	Bánh Phô ma Tách rời	303	36	Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	Taco Dòn với Thịt Bò & Phô ma	362	24
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	Cà rốt & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11	2	WG	60	15	Ly Salsa	25	5
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	142	1	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	20-127	7-33	Dưa leo	6	1
	60	15	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7		20-127	7-33	Trái Cây Tươi			Trái Cây Tươi	20-127	7-33
07/13	CAL	CARB	07/14	CAL	CARB	07/15	CAL	CARB	07/16	CAL	CARB	07/17	CAL	CARB
Phô ma Chiên dòn	426	42	Đùi Gà Nướng w/ Bánh mì	280	6	Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	Bánh Thịt Bò băm/Thịt Bò băm với Phô ma trên Bánh WG	291-326	28-29
Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	WG	78	15	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	60	15	WG	21	4	Cà rốt & Cà Chua Nhỏ w/ Sốt Ranch	11	1
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Xà lách w/ Xốt Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	7-33
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				Trái Cây Tươi	20-127	7-33			
	60	15												
07/20	CAL	CARB	07/21	CAL	CARB	07/22	CAL	CARB	07/23	CAL	CARB	07/24	CAL	CARB
Chả Gà với Bánh mì WG	342	36	Bánh Phô ma Tách rời	303	36	Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	Taco Dòn với Thịt Bò & Phô ma	362	24
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	Cà rốt & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11	2	WG	60	15	Ly Salsa	25	5
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	142	1	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	20-127	7-33	Dưa leo	6	1
	60	15	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7		20-127	7-33	Trái Cây Tươi			Trái Cây Tươi	20-127	7-33
07/27	CAL	CARB	07/28	CAL	CARB	07/29	CAL	CARB	07/30	CAL	CARB	07/31	CAL	CARB
Phô Ma Chiên Dòn	426	42	Đùi Gà Nướng w/ Bánh mì	280	6	Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	Bánh Thịt Bò băm/Thịt Bò băm với Phô ma trên Bánh WG	291-326	28-29
Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	WG	78	15	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	60	15	WG	21	4	Cà rốt & Cà Chua Nhỏ w/ Sốt Ranch	11	1
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Xà lách w/ Xốt Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	7-33
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				Trái Cây Tươi	20-127	7-33			
	60	15												
08/03	CAL	CARB	08/04	CAL	CARB	08/05	CAL	CARB	08/06	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB
Chả Gà với Bánh mì WG	342	36	Bánh Phô ma Tách rời	303	36	Xúc xích Gà Ngô Nhỏ	263	22	Bánh Pizza với Phô ma	320	36	Taco Dòn với Thịt Bò & Phô ma	362	24
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Cúp sốt Cà chua Marinara	40	7	Cà rốt & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11	2	WG	60	15	Ly Salsa	25	5
Ly Sốt Táo	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	142	1	Sinh tố Rau Razz-a-Dazzle	20-127	7-33	Dưa leo	6	1
	60	15	Khoai Tây chiên Cắt Răng	50	7		20-127	7-33	Trái Cây Tươi			Trái Cây Tươi	20-127	7-33

CÁC MÓN CHAY THAY THẾ (kèm thêm 1/2 cốc rau củ, 1/2 cốc trái cây hoặc nước ép, và sữa)

Miếng gà Chay (Chik'n Nuggets) với Scoops (323 cal/42 g carb) Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mút (loại Uncrustable, ngũ cốc nguyên hạt) (591 cal/64 g carb)
Không thịt, không chứa gluten/lúa mì: (2)-Hộp sốt Hummus^v (220 calo/36 g carb) hoặc (2) viên phô ma (180 calo/2 g carb) w/WG Tostito Scoops (110 calo/19 g carb), Chén Salsa (25 calo/5 g carb)

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ^v = Đồ Chay WG = Ngũ cốc Nguyên hạt Sản phẩm Không có Thịt heo	Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam) Bánh mì Thịt Bò băm WG: 140 / 27 Bánh mì: 78/15 Scoops: 110 / 19 Ngũ Cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry: 240 / 46 Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios: 210 / 44
Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất bột 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất bột 13-20 SỮA KHÔNG CHỨA LACTOSE: Ca-lô 90 Chất bột 13	