

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB						
Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/ Siro	330	66	Bánh mì Gà WG	250	31	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ & Phô ma trên Bánh Mì Hawaii	270	30	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	16	Que Phô ma	59	1
												Nước Táo	60	16

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
08/28	08/28	08/28	08/28	09/01

Tuần này không có Head-Start

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
Ngày Lễ 🖐️	Bánh mì Nướng Phô ma WG Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Miếng Gà nhỏ w/ Khoai tây chiên Khoai tây & Cuộn	Nuôi & Thịt Bò Viên~ Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Bánh Pizza với Phô ma Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch
09/11	09/12	09/13	09/14	09/15
Thịt Gà viên WG w/ Bắp & Đậu Cò-Ve	Bánh Hamburger với Bánh mì WG~ w/ Khoai tây chiên	Bánh mì Thịt Gà xé BBQ w/Bắp	Taco Thịt bò dòn~w/ Đậu cò ve & WG Scoops	Bánh Pizza với Phô ma Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch
09/18	09/19	09/20	09/21	09/22
Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ Cơm rau & Bánh mì Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	Bánh mì Thịt viên~ w/ Khoai tây Cong	Xúc xích Thịt Gà tây+ trên Bánh mì WG w/ Đậu ranchero	Miếng Thịt Gà Chiên WG ^y w/ Bắp & Đậu Cò-ve & Bánh Mì	Bánh Pizza với Phô ma Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29
Trường học Đóng cửa 🖐️	Bánh Hamburger với Bánh mì WG w/Khoai tây chiên	Bánh Pancake & Xirô w/Da ua & Phô ma Que Cà rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Taco Thịt bò dòn w/ Bắp, Đậu cò ve & WG Scoops	Bánh Pizza với Phô ma Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Ca-lô 20–127; Chất bột 7–33 Sữa: Ca-lô 90–120; Chất bột 13–20

<p>Chi Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^yĐồ Chay WG = Ngũ cốc Nguyên hạt</p>	<p>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</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

