

THỰC ĐƠN QUÁN MÙA HÈ

2024

ĐIỂM TÂM

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu Thanh Phô ma Nước Táo	240	41	Da Ua 4 oz Granola Nước Cam	80	15	Giảm béo Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii Nước Táo	186	27	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland & Que Phô ma Nước Cam	242	38	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô Da Ua 4 oz Nước Táo	210	35
	59	1		220	47					59	1		120	31
	60	14		35	9		60	14		35	9		80	15
													60	14

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
				06/26		06/27		06/28						
				Enchilada Empanada với Thịt gà Khoai tây Cong		Xúc xích Thịt Gà tây trên Bánh Mì Dưa leo & Cà chua w/ Xốt Ranch		Bánh Pizza Phô ma Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch						
				299 36		240 27		320 36						
				99 15		12 3		35 8						
				140 1		140 1		140 1						
07/01		07/02		07/03		07/04		07/05						
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL						
CARB		CARB		CARB		CARB		CARB						
Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara	303	32	Thịt Gà Miếng WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	240	16	Hamburger trên Bánh mì Ôt tây Thái sợi dài w/ Xốt	305	28	Bánh Pizza Phô ma Que Cắn tây & Hummus w/ Xốt Ranch	320	36			
	40	7		35	8		11	3		2	1			
				140	1		140	1		110/140	18/1			
07/08		07/09		07/10		07/11		07/12						
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL						
CARB		CARB		CARB		CARB		CARB						
Taco với Thịt Bò & Phô ma Thức ăn Chiên giòn Ly Salsa	362	24	Chả Gà trên Bánh mì Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	342	36	Xúc xích Thịt Gà tây trên Bánh mì Khoai tây Cong	240	27	Empanada Thịt gà Dưa leo & Cà chua w/ Xốt Ranch	299	36	Bánh Pizza Phô ma Bông Cải trắng & Cải xanh & Hummus w/ Xốt Ranch	320	36
	25	5		35	8		12	3		12	3		14	3
				140	1		140	1		140	1		110/140	18/1
07/15		07/16		07/17		07/18		07/19						
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL						
CARB		CARB		CARB		CARB		CARB						
Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara	303	32	Thịt Gà Miếng WG Bông Cải trắng & Cải xanh & Hummus w/ Xốt Ranch	240	16	Hamburger trên Bánh mì Ôt tây Thái sợi dài w/ Xốt	305	28	Đùi gà w/ WG Scoops Khoai tây Cong	180	4	Bánh Pizza Phô ma Que Cắn tây & Hummus w/ Xốt Ranch	320	36
	40	7		14	3		11	3		110	19		2	1
				110	18		140	1		99	15		110/140	18/1
				140	1									
07/22		07/23		07/24		07/25		07/26						
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL						
CARB		CARB		CARB		CARB		CARB						
Taco với Thịt Bò & Phô ma Thức ăn Chiên giòn Ly Salsa	362	24	Chả Gà trên Bánh mì Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	342	36	Xúc xích Thịt Gà tây trên Bánh mì Khoai tây Cong	240	27	Empanada Thịt gà Dưa leo & Cà chua w/ Xốt Ranch	299	36	Bánh Pizza Phô ma Bông Cải trắng & Cải xanh & Hummus w/ Xốt Ranch	320	36
	25	5		35	8		12	3		12	3		14	3
				140	1		140	1		140	1		110	18
				140	1								140	1
07/29		07/30		07/31		08/01		08/02						
CAL		CAL		CAL		CAL		CAL						
CARB		CARB		CARB		CARB		CARB						
Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara	303	32	Thịt Gà Miếng WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	240	16	Hamburger trên Bánh mì Ôt tây Thái sợi dài w/ Xốt	305	28	Đùi gà w/ WG Scoops Khoai tây Cong	180	4	Bánh Pizza Phô ma Que Cắn tây & Hummus w/ Xốt Ranch	320	36
	40	7		35	8		11	3		110	19		2	1
				140	1		140	1		99	15		110/140	18/1
				140	1									
08/05		08/06		LỰA CHỌN MÓN CHAY: Các món khai vị làm từ thực vật và không thịt bao gồm Chik'n WG Nuggets ^v (247 cal / 24 carb), Hummus Cups ^v (110 cal / 18 carb), Phô ma que (118 cal / 2 carb) và Bánh Đậu phộng và Mứt (601 calo / 64 carb). Yêu cầu kiểm lại với người quản lý phòng ăn.										
CAL		CAL												
CARB		CARB												
Taco với Thịt Bò & Phô ma Thức ăn Chiên giòn Ly Salsa	362	24	Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara	303	32									
	25	5		40	7									

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

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

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

- Bánh mì Thịt Bò băm: 140 / 27
- Bánh mì Xúc xích: 130 / 26
- Scoops: 110 / 19