



Gary and Mary West Senior Wellness Center

Breakfast Menu - **DECEMBER** 2019



表示膳食中钠含量高

Monday 12/2/2019	Tuesday 12/3/2019	Wednesday 12/4/2019	Thursday 12/5/2019	Friday 12/6/2019	Saturday 12/7/2019
Mexican Scrambled Eggs Whole Wheat Tortilla 墨西哥炒鸡蛋 全麦玉米饼	Ham & Cheese W.W. English Muffin 火腿和奶酪 W.W. 英式松饼	Turkey Sausage Links Whole Grain Pancakes 土鸡香肠链接 全谷物煎饼	Eggs, Cheese, Broccoli Whole Wheat Bread 鸡蛋 · 奶酪 · 西兰花 全麦面包	Hard Boiled Egg W.W. English Muffin 水煮蛋 W.W. 英式松饼	Biscuit & Gravy O'Brien Potatoes 饼干和肉汁 奥布莱恩土豆
Monday 12/9/2019	Tuesday 12/10/2019	Wednesday 12/11/2019	Thursday 12/12/2019	Friday 12/13/2019	Saturday 12/14/2019
Cottage Cheese Blueberry Muffin 干酪 蓝莓松饼	Breaded Chicken Patty Whole Grain Biscuit 面包屑的鸡肉馅饼 全麦饼干	Beef Hash Eggs, Cheese, Broccoli 牛肉哈希 鸡蛋 · 奶酪 · 西兰花	Strawberry Yogurt Whole Grain Pizza 草莓酸奶 全麦比萨	Eggs w/ Ham Whole Wheat Bread 鸡蛋加火腿 全麦面包	Mexican Scrambled Eggs Whole Wheat Tortilla 墨西哥炒鸡蛋 全麦玉米饼
Monday 12/16/2019	Tuesday 12/17/2019	Wednesday 12/18/2019	Thursday 12/19/2019	Friday 12/20/2019	Saturday 12/21/2019
Cottage Cheese Mixed Fruit 干酪 混合水果	Eggs w/ Cheese Whole Wheat Bread 鸡蛋配芝士 全麦面包	Oatmeal Peanut Butter 麦片 花生酱	Strawberry Yogurt Whole Grain Pancakes 草莓酸奶 全谷物煎饼	Egg Scramble Whole Wheat Bread 鸡蛋争夺 全麦面包	Beef Hash O'Brien Potatoes 牛肉哈希 奥布莱恩土豆
Monday 12/23/2019	Tuesday 12/24/2019	Wednesday 12/25/2019	Thursday 12/26/2019	Friday 12/27/2019	Saturday 12/28/2019
Breaded Chicken Patty Whole Grain Biscuit 面包屑的鸡肉馅饼 全麦饼干	Eggs, Cheese, Broccoli Waffle Sticks 鸡蛋 · 奶酪 · 西兰花 华夫饼	中心开放 10:00 - 2:00 午餐于 11:00 & 12:15 	Cottage Cheese W.W. French Toast 干酪 W.W. 法式吐司	Whole Grain Pizza Hard Boiled Egg 全麦比萨 水煮蛋	Eggs w/ Cheese W.W. English Muffin 鸡蛋配芝士 W.W. 英式松饼
Monday 12/30/2019	Tuesday 12/31/2019				
Eggs, Cheese, Broccoli Multigrain Bread 鸡蛋 · 奶酪 · 西兰花 杂粮面包	Eggs w/ Cheese Multigrain Bread 鸡蛋配芝士 杂粮面包				

时间

周一 - 周五: 7:00 AM - 4:00 PM 周六 & 周日: 8:00 AM - 2:00 PM

用餐时间

*如果餐厅已满或者以上午餐时间, 门将关闭。

周一 - 周五

早餐: 7:00 AM - 8:30 AM
第一个午餐: 11:00 AM
第二个午餐: 12:15 PM
第三个午餐: 1:15 PM - 1:45 PM

周六

早餐: 8:00 AM - 9:00 AM
第一个午餐: 11:00 AM
第二个午餐: 12:15 PM - 1:15 PM

周日

第一个午餐: 11:00 AM
第二个午餐: 12:15 PM - 1:15 PM

