

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

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

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
04/29		04/30		05/01		05/02		05/03						
Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cò ve	229	23	Burger Rau trên Bánh w/ Khoai Tây Uốn khúc	379	50	Thịt Gà với Parmesan [^] w/ Nui & Bánh mì	413 80	59 15	Miếng thịt Gà WG w/ Rau Spinach Phô ma	379	25	Bánh Pizza Phô ma [^]	320/330	31
Bánh mì	80	15			Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64 136	12 13	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch Kem Trái cây	14/55 77	3/3 20	
05/06		05/07		05/08		05/09		05/10						
Thịt Bò băm trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	415	45	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau	453	58	Miếng Thịt Gà Chiên ^y w/ Nuôi & Phô Mai	513	36	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	184 110	23 19	Bánh Pizza Phô ma [^]	320/330	31
			Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3				Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
05/13		05/14		05/15		05/16		05/17						
Taco Gà trong Bao w/ Bắp	206	23	<h3>NGÀY LỄ</h3> <h3>Bầu cử Sơ bộ</h3>		Nuôi Lasagna [^] & Phô ma Sốt Cà chua	259	39	Bánh mì Thịt bò BBQ~ w/ Đậu cò ve	641	69	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							
05/20		05/21		05/22		05/23		05/24						
Phô ma Chiên dòn [^] w/ Xốt Cà chua	485	54	Bánh mì Hamburger với Khoai tây Chiên	404	43	Thịt Bò viên Teriyaki w/WG Cơm rau	379	58	Miếng Gà Chiên Bột WG w/ Bánh Blueberry	482	46	Bánh Pizza Phô ma [^]	320/330	31
					Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3	
05/27		05/28		05/29		05/30		05/31						
<h3>NGÀY LỄ</h3> <h3>Ngày Lễ Memorial</h3>		Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cò ve	229	23	Thịt Gà với Parmesan [^] w/ Nui Penne	413	59	Taco Gà trong Bao w/ Bắp	206	23	Bánh Pizza Phô ma [^]	320/330	31	
		Bánh mì	80	15	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24	Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64 136	12 13	

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

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau bao gồm bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì pho mát nướng, bánh kẹp & dạ-u, 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.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^{VD}Đồ

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
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

