

프리킨더가든 헤드스타드 메뉴

2024년 5월

매일 제공되는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
벨기에 와플과 시럽	200 120	35 31	미니 팬케이크와 시럽	200 120	35 31	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250 31
사과주스	60	4	오렌지주스	35	9	사과주스	60 14
						터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	270 30
						오렌지주스	35 9
						Maryland에서 만든 시나몬롤 치즈스틱	232 38
						사과주스	60 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
-----	-----	-----	-----	-----

04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
터키와 그레이비, 스위트포테이토와 옥수수, 그린빈	아채 버거빈V와 물결모양 감자	WG 칩앤 파르메산^과 페니파스타와 롤빵	치킨 WG 너겟과 치즈 시금치	치즈 피자 ^
229 23	379 50	413 59	379 25	320/330 31
80 15		80 15	35/55 8/3	14/55 77 3/3 20
		64 12 136 13		

05/06	05/07	05/08	05/09	05/10
햄버거와 빵과 구운 프랜치프라이	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/전국 야채밥	칩앤 너겟^과 마카로니와 치즈	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~와 스릅칩	치즈 피자 ^
415 45	453 58	513 36	184 23 110 19	320/330 31
	셀러리 스틱과 랜치 소스	샐러드와 랜치드레싱		신선한 모듬 야채와 랜치 소스
	4/55 1/3	20/55 4/3		14/55 3/3

05/13	05/14	05/15	05/16	05/17
치킨워킹 타코와 옥수수	공휴일	라자냐 치즈^와 마리나라 소스	바베큐 비프 샌드위치와 그린빈	치즈 피자 ^
206 23		259 39	641 69	320/330 31
워킹 타코 콘칩스	예비 선거일			시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱
240 24				64 136 12 13

05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런쳐^	햄버거와 빵과 물결모양 감자	한입 크기 데리야끼 비프와 전국 야채밥	치킨 너겟WG과 블루베리빵	치즈 피자 ^
485 54	404 43	379 58	482 46	320/330 31
		샐러드와 랜치드레싱	샐러드와 랜치드레싱	신선한 모듬 야채와 랜치 소스
		20/55 4/3	20/55 4/3	14/55 3/3

05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
공휴일	터키와 그레이비, 스위트포테이토와 옥수수, 그린빈	WG 칩앤 파르메산^과 페니파스타	치킨워킹 타코와 옥수수	치즈 피자 ^
	229 23	413 59	206 23	320/330 31
미국 현충일	및 롤빵	작은 당근과 랜치 소스	워킹 타코 콘칩스	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱
	80 15	35/55 8/3	240 24	64 136 12 13

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페가 있습니다. 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 메니저에게 알려주시기 바랍니다.

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 V=채식단
 빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물
 디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27
 핫도그 빵: 130 / 26 스릅스: 110 / 19
 워킹 타코 콘칩스: 240 / 24

