

## ĐIỂM TÂM

### TUẦN 1: Phục vụ tuần 10/7, 10/21

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Bánh Quế Bì w/Xi-rô	200/120	35/31	WG Bagel w/ kem Phô ma hay Mứt Nước Cam	259	44	4 Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xi-rô Nước Táo	272/120	35/31	Trái cây Nhỏ & Da ua Parfait w/ granola Nước Cam	239	52	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland Nước Táo	232	38
Nước Táo	60	14		35	9		60	14		35	9		60	14

### TUẦN 2: Phục vụ tuần 9/30, 10/14, 10/28

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Bánh Pancakes nhỏ w/Si-rô	210/120	35/31	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Bánh Chuối	371	53	Giảm béo Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	215	29	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland Nước Táo	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9		60	14

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI 9/30		THỨ BA 10/01		THỨ TƯ 10/02		THỨ NĂM 10/03		THỨ SÁU 10/04								
Da ua 4 oz Thanh Phô ma	140	16	Taco Gà trong Bao w/ Bắp &	206	23	Miếng Thịt Gà Chiên <sup>v</sup> w/ Núi & Phô Ma & Bánh Mì	513	36	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31				
Bánh mì nướng kiểu Pháp với táo tâm gia vị quế và xi-rô	284	46	Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24		80	15								
Đậu Chickpea rang	180	27				Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3			Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12			
10/07		10/08		10/09		10/10		10/11								
Bánh mì Thịt gà Tây BBQ w/ bắp	218	27	Da ua 4 oz Phô ma Ông Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xi-rô	350	51	Phô ma Chiên don <sup>a</sup> w/ Xốt Cà chua	485	54	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops	184	23	19	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31	
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3									Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12
10/14		10/15		10/16		10/17		10/18								
Miếng Thịt Gà Nhỏ w/Khoai tây Gia vị & Bánh mì	389	40	Thịt Bò viên Teriyaki w/ Cơm rau & Bánh mì	373	56	80	15	Thịt Gà miếng WG w/ Đậu Cỏ-ve & Bánh mì	277	31	15	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31	NGÀY CHUYÊN NGHIỆP	
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	80	15	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Lát Ớt Tây Trộn	11	3					TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA
10/21		10/22		10/23		10/24		10/25								
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên	251	16	Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây Tâm gia vị	379	31	Nui Phô ma <sup>a</sup> & Sốt Cà chua w/ Bánh mì	587	64	80	15	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops	184	23	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
			Bánh Kẹp Bì WG	240	34	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3				110	19	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
10/28		10/29		10/30		10/31		11/01								
Da ua 4 oz Thanh Phô ma	140	16	Taco Gà trong Bao w/ Bắp &	206	23	Miếng Thịt gà <sup>v</sup> w/ Rau Spinach Phô ma	378	33	Miếng Gà Chiên Bột WG w/ Bánh Blueberry	184	23	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31		
Bánh mì nướng kiểu Pháp với táo tâm gia vị quế và xi-rô	284	46	Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24											
Đậu Chickpea rang	180	27				Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3		

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; Chất bột 13–20 Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà vĐồ Chay WG = Nguyên Hạt

**Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau bao gồm bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, 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.**

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

