

**K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

ALLERGEN LEGEND			
D-DAIRY	E-EGG		
S-SOY	F-FISH		
W-WHEAT	T-TREE NUTS*		

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
HOT ENTREES								
Apple Strudle Stick	265	45g	D	-	W	-	-	-
Berry Cheese Pocket	240	41g	D	--	W	--	--	--
Biscuit, Chicken	230	29g	D	S	W	--	--	--
Biscuit, Sausage	200	23g	D	S	W	--	--	--
Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Bread, Lemon	230	44g	D	S	W	E	--	--
Bread, Pumpkin	260	44g	D	S	W	E	--	--
Bread, Banana	260	45g	D	S	W	E	--	--
Breakfast Bun, IW	250	39g	D	S	W	E	-	-
CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
Chicken and Waffle Sandwich	150	21g	D	S	W	E	-	-
Crunchmania Cinnamon Bun	210	37g	D	S	W	--	--	--
Cinnamon Crunch Square	260	41g	D	--	W	--	--	--
Dunkin Stick	300	48g	D	S	W	E	--	--
Egg Meck Muffin	270	25g	D	S	W	E	--	--
French Toast Sticks	240	38g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Strawberry	240	42g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Chocolate Chip	270	45g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Blueberry	250	42g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Apple Cinnamon	140	24g	D	S	W	E	--	--
Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
Pancake, Chocolate Chip	220	37g	D	S	W	E	--	--
Pancake, Maple	210	35g	D	S	W	E	--	--
Pancake, Strawberry	210	39g	D	S	W	E	--	--
Sausage & Cheese Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	-	-
Waffle, Maple	260	37g	D	S	W	E	-	-
Waffle, Blueberry	200	35g	D	S	W	E	--	--
Marson Maple Waffle, IW	240	33g	D	S	W	E	-	-
CEREAL AND BARS								
Cheerios Cereal	100	21g	--	--	--	--	--	--
Cinnamon Toasters Cereal	120	21g	--	S	W	--	--	--
Cinnamon Chex Cereal	120	23g	--	--	--	--	--	--
Lucky Charms Cereal	110	23g	--	S	--	--	--	--
Strwb Frosted Shredded Wheat Cereal	100	23g	--	--	W	--	--	--
Honey Bunches of Oats, Honey Crunch	110	23g	--	--	W	--	--	--
Cocoa Puff Cereal Bar	160	30g	--	S	W	--	--	--
Apple NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--
Blueberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--
Strawberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
CHEESE								
Colby Jack Cheese	110	0g	D	-	-	-	-	-
Mozzarella Cheese	60	1g	D	-	-	-	-	-
Cheddar Cheese, Cubes	90	0g	D	-	-	-	-	-
MILK								
Plain 1% Milk	110	13g	D	--	--	--	--	--
Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
Chocolate Skim Milk	120	20g	D	--	--	--	--	--
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--
Lactose-Free Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
JUICE								
Apple Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Grape Juice Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Orange Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Apple Juice (6 oz)	85	20g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--
FRUIT								
Whole Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple Crisp	76	20g	-	-	-	-	-	-
Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--
Applesauce Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Scooped	56	14g	-	-	-	-	-	-
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
Diced Pear	76	20g	-	-	-	-	-	-
Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	19g	-	-	-	-	-	-
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Applesauce Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--
Raisins, scooped	119	29g	-	-	-	-	-	-
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Craisins, original	110	28g	-	-	-	-	-	-
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	22g	-	-	-	-	-	-
Watermelon, fresh cubed	33	9g	-	-	-	-	-	-