

**K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens
2023-2024**

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

*Tree Nuts identifier is cautionary, items does not contain tree nuts.

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
HOT ENTREES									
Apple Strudle Stick	265	45g	D	-	W	-	-	-	-
Berry Cheese Pocket	240	41g	D	--	W	--	--	--	--
Big Daddy's Cheese Stuffed Sandwich	150	19g	D	S	W	-	-	-	-
Biscuit, Chicken	280	37g	D	S	W	--	--	--	--
Biscuit, Sausage (Chicken Sausage)	260	29g	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	-	-	-
Breakfast Croissant	190	19g	D	S	W	E	--	--	--
Breakfast Stuffed Sandwich	150	19g	D	S	W	--	--	--	--
Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--	--
Cinnamon Crunch Square	260	41g	D	--	W	--	--	--	--
Cinnamon Rolls (IW)	240	38g	--	S	W	--	--	--	--
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	--	--	--	--
Dunkin Stick	300	48g	D	S	W	E	--	--	--
Early Riser Hashbrown	230	24g	D	S	W	E	--	--	--
Egg Meck Muffin	270	25g	D	S	W	E	--	--	--
French Toast Sticks	240	38g	D	S	W	E	--	--	--
Marson Maple Waffle, IW	240	33g	D	S	W	E	-	-	-
Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--	--
Muffin, Chocolate Chip	250	41g	D	S	W	E	--	--	--
Muffin, Blueberry	230	39g	D	S	W	E	--	--	--
Muffin, Apple Cinnamon	230	39g	D	S	W	E	--	--	--
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, Blueberry	200	35g	D	S	W	E	--	--	--
Waffle, Maple	260	37g	D	S	W	E	-	-	-

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Cereal									
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	--	--	--	--

K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens 2023-2024

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

*Tree Nuts identifier is cautionary, items does not contain tree nuts.

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
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									
Apple Crisp	183	46g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	-	-	-	-	-	-	-
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	-	-	-	-	-	-	-
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--
Cherry Fruit Gel	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	113	29g	--	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
FRUIT CONT.									
Mango, diced Cup	70	17g	--	--	--	--	--	--	--
Mango Pineapple Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup, Del Monte	50	13g	-	-	-	-	-	-	-
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Orange Fruit Gel	70	18g	--	--	--	--	--	--	--
Papaya Mango Cup	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Peaches, Diced	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Peach Smoothie	125	35g	D	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	76	20g	--	--	--	--	--	--	--
Pineapple, Dried	140	35g	--	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	18g	--	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Stawberry Banana Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry Fruit Gel	80	19g	--	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Honey Cranberry	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Sweet Heat	270	36g	--	--	--	--	--	--	--