

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS

June 2022

If you **WILL NOT** be home on your **Delivery day** Please call our office **No Later than the Business Day Before by 11am to 281-633-7049**



In the aftermath of Covid, menu items are subject to change based on supply chain issues

Wednesday 6/1/2022	Thursday 6/2/2022	Friday 6/3/2022
Turkey Breast with Gravy* Whipped Potatoes Green Beans Texas Bread Fresh Banana Milk <i>615 Calories 1238mg Sodium</i>	Beef Taco Pinto Beans Mexican Style Tomatoes Flour Tortilla Fudge Cream Cookie Milk Taco Sauce <i>634 Calories 974mg Sodium</i>	BBQ Pork Rib Patty+ Whole Kernel Corn California Vegetables Wheat Bread Lime Gelatin Milk <i>630 Calories 1001mg Sodium</i>

Monday 6/6/2022	Tuesday 6/7/2022	Wednesday 6/8/2022	Thursday 6/9/2022	Friday 6/10/2022
Swedish Chicken Meatballs Rice Italian Vegetables Wheat Bread Oatmeal Cream Cookie Milk <i>684 Calories 633mg Sodium</i>	Swiss Steak Whipped Potatoes Herbed Green Beans Wheat Bread Graham Crackers Milk <i>611 Calories 617mg Sodium</i>	Mexican Chicken Chili Broccoli Glazed Carrots Wheat Bread Brownie Milk <i>694 Calories 1071mg Sodium</i>	Pineapple Glazed Ham+ Lima Beans Diced Beets Cornbread Fresh Fruit Milk Margarine <i>692 Calories 1002mg Sodium</i>	Smothered Chicken Lentils Country Tomatoes Wheat Bread Fig Bar Milk <i>653 Calories 1139mg Sodium</i>

Monday 6/13/2022	Tuesday 6/14/2022	Wednesday 6/15/2022	Thursday 6/16/2022	Friday 6/17/2022
Sloppy Joe Oven Roasted Potatoes Mixed Vegetables Hamburger Bun Fudge Cream Cookie Milk <i>640 Calories 853mg Sodium</i>	Chicken Taco Spanish Rice Pinto Beans Flour Tortilla Fresh Fruit Milk Taco Sauce <i>640 Calories 1173mg Sodium</i>	Creole Beef Mixed Beans Broccoli Wheat Bread Gingerbread Cookie Milk <i>681 Calories 769mg Sodium</i>	Smoked Sausage+ Delmonico Potatoes Green Beans and Carrots Texas Bread Lemon Gelatin Milk <i>846 Calories 1577mg Sodium</i>	Pepper Beef Steak Rice Catalina Vegetables Dinner Roll Chocolate Graham Crackers Milk <i>739 Calories 745 Sodium</i>

Monday 6/20/2022	Tuesday 6/21/2022	Wednesday 6/22/2022	Thursday 6/23/2022	Friday 6/24/2022
Coconut Chicken Jasmine Rice Japanese Vegetables Texas Bread Oatmeal Cream Cookie Milk <i>728 Calories 876mg Sodium</i>	Turkey Brunswick Stew* Whole Kernel Corn Cabbage Saltine Crackers Lemon Pudding Milk <i>644 Calories 672mg Sodium</i>	Savory Chicken Lima Beans Okra and Tomatoes Cornbread Fresh Banana Milk Margarine <i>805 Calories 1166mg Sodium</i>	Beef Stroganoff Green Peas Steamed Cauliflower Wheat Bread Orange Gelatin Milk <i>610 Calories 691mg Sodium</i>	Buffalo Chicken Seasoned Cubed Potatoes Parslied Carrots Texas Bread Fresh Fruit Milk <i>612 Calories 1150mg Sodium</i>

Monday 6/27/2022	Tuesday 6/28/2022	Wednesday 6/29/2022	Thursday 6/30/2022	
Turkey Rice Casserole* Broccoli Country Tomatoes Wheat Bread Fudge Cream Cookie Milk <i>661 Calories 736mg Sodium</i>	Salisbury Beef with Gravy Whipped Potatoes Mixed Vegetables Wheat Bread Sugar Cookie Milk <i>800 Calories 860mg Sodium</i>	Southwest Chicken Pinto Beans Brussels Sprouts Texas Bread Fresh Banana Milk <i>651 Calories 789mg Sodium</i>	Polish Sausage+ Lentils Sliced Carrots Wheat Bread Strawberry Gelatin Milk <i>795 Calories 1381mg Sodium</i>	* - Turkey + - Pork # - New Menu Item <i>Sarah Hutsler, RD, LD</i> Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463

FORT BEND SENIORS - MEALS ON WHEELS 2022 DE JUNO



Si **No** estara en casa el **dia del la entrega**, Llame a nuestra oficina a
mas tardar el dia habil anterior a las 11am para **281-633-7049**

A raíz de Covid, los elementos del menú están sujetos a cambios en función de los problemas de la cadena de suministro

Miercoles 6/1/2022	Jueves 6/2/2022	Viernes 6/3/2022
Pechuga de pavo con gravy* Papas batidas Frijoles verdes Pan de Texas Plátano Leche 615 calorías 1238 mg de sodio	Taco de carne de res Frijoles pintos Tomates estilo mexicano Tortilla de harina Galleta de crema de caramelo Leche Salsa para tacos 634 calorías 974 mg de sodio	Hamburguesa de costillas de cerdo a la barbacoa+ Maíz en grano entero Vegetales de California Pan de trigo Gelatina de lima Leche 630 calorías 1001 mg de sodio

Lunes 6/6/2022	Martes 6/7/2022	Miercoles 6/8/2022	Jueves 6/9/2022	Viernes 6/10/2022
Albóndigas suecas de pollo Arroz Vegetales italianos Pan de trigo Galleta de avena y crema Leche 684 calorías 633 mg de sodio	Bistec suizo Papas batidas Frijoles verdes con hierbas Pan de trigo Galletas Graham Leche 611 calorías 617 mg de sodio	Chili de pollo mexicano Brócoli Zanahorias glaseadas Pan de trigo Brownie Leche 694 calorías 1071 mg de sodio	Jamón glaseado con piña+ Frijoles lima Remolacha en cubos Pan de maíz Fruta fresca Leche Margarina 692 calorías 1002 mg de sodio	Pollo estilo Smothered Lentejas Tomates Country Pan de trigo Barra de higo Leche 653 calorías 1139 mg de sodio

Lunes 6/13/2022	Martes 6/14/2022	Miercoles 6/15/2022	Jueves 6/16/2022	Viernes 6/17/2022
Sloppy Joe Papas asadas al horno Vegetales mixtos Pan de hamburguesa Galleta de crema de caramelo Leche 640 calorías 853 mg de sodio	Taco de pollo Arroz español Frijoles pintos Tortilla de harina Fruta fresca Leche Salsa para tacos 640 calorías 1173 mg de sodio	Carne de res estilo Creole Frijoles mixtos Brócoli Pan de trigo Galleta de jengibre Leche 681 calorías 769 mg de sodio	Salchicha ahumada+ Papas Delmonico Frijoles verdes y zanahorias Pan de Texas Pastel de cumpleaños Leche 909 calorías 1593 mg de sodio	Día del Padre Bistec de carne de res con pimientos Arroz Vegetales Catalina Panecillo Galletas Graham de chocolate Leche 739 calorías 745 mg de sodio

Lunes 6/20/2022	Martes 6/21/2022	Miercoles 6/22/2022	Jueves 6/23/2022	Viernes 6/24/2022
Pollo al coco Arroz jazmín Vegetales japoneses Pan de Texas Galleta de avena y crema Leche 728 calorías 876 mg de sodio	Estofado Brunswick de pavo* Maíz en grano entero Repollo Galletas de soda Budín de limón Leche 644 calorías 672 mg de sodio	Pollo estilo Savory Frijoles lima Okra y tomates Pan de maíz Plátano Leche Margarina 805 calorías 1166 mg de sodio	Stroganoff de carne de res Guisantes verdes Coliflor al vapor Pan de trigo Gelatina de naranja Leche 610 calorías 691 mg de sodio	Pollo estilo Buffalo Papas en cubos condimentadas Zanahorias al perejil Pan de Texas Fruta fresca Leche 612 calorías 1150 mg de sodio

Lunes 6/27/2022	Martes 6/28/2022	Miercoles 6/29/2022	Jueves 6/30/2022	
Cazuela de pavo y arroz* Brócoli Tomates Country Pan de trigo Galleta de crema de caramelo Leche 661 calorías 736 mg de sodio	Carne de res Salisbury con gravy Papas batidas Vegetales mixtos Pan de trigo Galleta de azúcar Leche 800 calorías 860 mg de sodio	Pollo estilo Southwest Frijoles pintos Repollitos de Bruselas Pan de Texas Plátano Leche 651 calorías 789 mg de sodio	Salchicha polaca+ Lentejas Zanahorias en rodajas Pan de trigo Gelatina de fresa Leche 795 calorías 1381 mg de sodio	* - Turkey + - Pork # - New Menu Item

Sarah Hutsler, RD, LD
Sarah Hutsler, RD, LD #DT81463