

**Supper Carbohydrates and Allergens
2024-2025**

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
ENTREES									
Bean and Cheese Dip with Tostito Bag	175	16g	D	S	-	-	-	-	-
Brunch 4 Supper- Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	--	--	--
Cheese Pocket	290	30g	D	S	W	-	-	-	-
Cheeseburger Sliders	272	30g	D	S	W	-	-	-	-
Ciabatta Grilled Cheese, IW	260	28g	D	S	W				
Grilled Cheese Sandwich	280	31g	D	S	W	-	-	-	-
Italian Hoagie, IW	330	27g	D	S	W	-	-	-	-
Pizza Boil	310	34g	D	-	W	-	-	-	-
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	-	-	-	-
Pizza Munchable	370	35g	D	S	W	E	--	--	--
Pretzel Bites w/ Jalapeno Queso	510	51g	D	S	W	--	--	--	--
Turkey & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	--	--	--
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	-	-	-	-
Yogurt Bag (1 yogurt, may include the following)	360	55g	D	S	W	--	--	--	--
<i>8oz Cherry Vanilla Yogurt OR</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--	--
<i>8oz Strawberry Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Mozzarella String Cheese</i>	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Cheez Its</i>	200	30g	D	S	W	--	--	--	--
<i>Crunch & Crave Churro</i>	110	21g	--	--	W	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
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	20g	--	--	--	--	--	--	--
Wango Mango (6.75 oz)	80	22g	--	--	--	--	--	--	--
FRUIT									
Whole Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--	--
Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce	56	14g	--	--	--	--	--	--	--
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Pineapple, Dried	140	35g	--	--	--	--	--	--	--
Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry Applesauce Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--	--
Raisins	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Honey Cranberry	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Sweet Heat	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Craisin, Original	110	28g	-	-	-	-	-	-	-
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Mandarin Cup	56	15g	--	--	--	--	--	--	--
VEGETABLES									
Sunset Sip (Veg. Juice)	45	11g	--	--	--	--	--	--	--
Carrots w/Ranch Dip	97	11g	D	S	--	E	--	--	--
Celery Stick, Snack Pack	15	3g	--	--	--	--	--	--	--
Salsa Cup	25	5g	--	--	--	--	--	--	--