

Los límites recomendados para una alimentación de 2000 calorías diarias son de 20 g de grasas saturadas y 2300 mg de sodio. Se utiliza una alimentación de 2000 calorías diarias como referencia para los consejos nutricionales generales. Sin embargo, las necesidades individuales pueden variar.

Sándwiches de desayuno de 6" con omelet	Los valores incluyen el pan italiano de 6", el omelet de huevo, los tomates, las cebollas y los pimientos verdes.															
Egg & Cheese de 6"	286	430	16	6	0	430	760	45	3	7	25	17	35	10	10	0
Black Forest Ham, Egg & Cheese de 6"	315	460	17	7	0	445	1000	47	3	7	29	17	35	10	10	0
Bacon, Egg & Cheese de 6"	301	510	23	9	0	445	930	46	3	7	30	17	35	10	15	0
Turkey, Egg & Cheese de 6"	314	460	17	7	0	440	980	46	3	7	3	30	15	35	10	10
Sausage Egg & Cheese de 6"	343	670	40	14	0	470	1030	46	3	7	2	31	15	35	10	10

Wraps con omelet de desayuno		Los valores incluyen el wrap de tomate y albahaca, el omelet de huevo, los tomates, las cebollas y los pimientos verdes.														
Egg & Cheese	299	490	21	9	0	430	1020	51	3	4	0	24	15	35	10	10
Black Forest Ham, Egg & Cheese	327	530	22	10	0	445	1270	52	3	5	1	29	15	35	10	10
Bacon, Egg & Cheese	314	570	28	12	0	445	1200	51	3	5	1	29	15	35	10	15
Turkey, Egg & Cheese	397	730	24	10	0	440	1630	90	5	7	3	37	15	35	10	10
Sausage Egg & Cheese	355	740	45	17	0	470	1300	51	3	4	0	31	15	35	10	10

Omelets	Los valores no incluyen las minitostadas.															
Cheese Omelette	209	220	14	6	0	430	370	6	1	4	0	17	15	30	10	10
Black Forest Ham Omelette	238	260	15	6	0	445	620	8	1	5	1	22	15	30	10	10
Bacon Omelette	224	300	21	8	0	445	550	7	1	5	1	22	15	30	10	15
Omelet de pavo	238	250	15	6	0	440	600	7	2	4	0	22	15	30	10	10
Sausage Omelette	266	360	25	10	0	470	890	7	2	4	0	27	15	30	10	15

Platos de Ultimate Breakfast																	Los valores incluye el omelet, 2 rodajas de French Toast, 2 rodajas de tocineta y hashbrowns.									
Bacon Ultimate Breakfast	345	610	35	13	0	570	1110	37	3	7	1	35	15	30	15	20										
Cheese Ultimate Breakfast	330	530	29	11	0	550	940	37	3	6	1	30	15	30	10	20										
Ham Ultimate Breakfast	358	560	30	11	0	565	1190	38	3	7	1	35	15	30	10	20										
Sausage Ultimate Breakfast	387	670	40	15	0	595	1460	38	3	7	1	40	15	30	15	25										
Turkey Ultimate Breakfast	358	560	29	11	0	565	1170	37	3	7	1	36	15	30	10	20										

Otros artículos para el desayuno																
French Toast (incluye 4 rodajas de pan)	127	290	7	3	0	210	460	39	1	3	0	15	0	0	2	6
Oatmeal, 8 oz	231	190	3	0	0	10	390	37	2	6	0	6	2	0	0	35
Oatmeal, 12 oz	347	290	5	0	0	15	580	55	2	9	0	9	4	0	0	50
Artisan Italian Mini Toasts, con mantequilla (2 unidades)	46	200	15	3	0	0	180	17	0	1	1	3	0	4	0	4
Hearty Multigrain Mini Toasts, con mantequilla (2 unidad)	50	210	15	3	0	0	150	18	1	2	1	4	0	0	0	4

Galletas, postres y complementos																
Chocolate Chip Cookie	45	210	10	5	0	10	120	30	1	18	18	2	0	0	0	10
Double Chocolate Cookie	45	210	9	5	0	15	125	29	1	20	19	2	0	0	2	10
Oatmeal Raisin Cookie	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	10	3	0	0	2	6
Raspberry Cheesecake Cookie	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	15	2	0	0	2	6
White Chip Macadamia Nut Cookie	45	210	10	5	0	15	125	28	1	17	17	2	0	0	2	6
Cream Cheese Puff Pastry (Quesitos)	84	340	24	14	0	20	380	27	0	4	4	5	0	0	0	0
Crispy Onions	14	80	6	0	0	0	30	6	0	0	0	0	0	0	0	0
Potato Sticks	21	110	7	3	0	0	95	12	1	0	0	1	0	0	0	0
Hashbrowns (6 unidades)	84	170	9	3	0	0	330	20	2	1	0	2	0	0	0	4
Waffle Cut Potatoes (8-9 unidades)	85	160	8	1	0	0	360	21	1	0	0	1	0	0	0	2

SOPAS (8 oz)																	
Broccoli Cheddar	227	170	9	5	0	25	690	18	1	4	2	5	20	30	10	2	
Chicken Noodle	227	100	3	1	0	25	780	12	1	2	0	6	15	4	2	4	
Loaded baked potato	227	180	11	6	0	35	770	15	1	3	1	5	10	10	4	2	

SOPAS (12 oz)																
Broccoli Cheddar	340	250	13	8	0	40	1030	27	2	7	3	8	35	45	15	4
Chicken Noodle	340	140	4	2	0	35	1170	18	2	2	1	9	25	6	2	4
Loaded baked potato	340	270	16	9	0	55	1160	22	2	5	1	8	15	20	6	2

Un dietista registrado recopiló esta información nutricional a partir de los siguientes datos: análisis nutricionales de fabricantes de alimentos autorizados, laboratorios independientes y la base de datos estándar de nutrientes para referencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). La información nutricional que se incluye aquí se basa en recetas estándar y formulaciones de productos. Sin embargo, pueden presentarse pequeñas variaciones debido a la época del año, el uso de proveedores distintos, la región del país o las pequeñas diferencias en el montaje del producto. La información nutricional de estos artículos se basa en las fórmulas y los ingredientes más comunes.

**** En los puntos de venta participantes.**