

Prince George's County Public Schools
Department of Food and Nutrition Services
Nutritin Fact Sheet - Breakfast
2023-2024

NOTICE: The data contained within this report should not be used for and does not provide menu planning for a child with a medical condition or food allergy. Ingredients and menu items are subject to change or substitution without notice. Please consult a medical professional for assistance in planning for or treating medical conditions.

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals ¹ (kcal)	Saturated Fat ¹ (g)	Sodium ¹ (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat ² (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
51 Bagel, Whole Grain, Blueberry	EACH	120.000	0.000	190.000	2.000	1.000	0.000	0.000	25.000	3.000	4.000	*N/A*	7.000	*N/A*	1.000
358 Bagel, Whole Grain, Cinnamon Raisin	EACH	130.000	0.000	180.000	4.000	1.000	0.000	0.000	27.000	3.000	4.000	*N/A*	11.000	*N/A*	1.000
442 Bagel, Whole Grain, Honey Wheat	EACH	130.000	0.000	200.000	2.000	1.000	0.000	0.000	25.000	3.000	4.000	*N/A*	83.000	*N/A*	1.000
359 Bagel, Whole Grain, Plain	EACH	150.000	0.000	290.000	3.000	1.000	0.000	0.000	30.000	3.000	5.000	*N/A*	40.000	*N/A*	1.900
596 Bacon & Cheese Scrambled Eggs w/French Toast	#16, 3 EA	330.073	5.501	580.104	9.003	16.002	0.000	275.036	29.010	2.001	16.003	*300.000*	100.014	*0.000*	2.521
561 Bacon and Cheese Scrambled Eggs w/Mini Waffles	#16 SCP, 1 EA	220.000	3.500	450.000	6.000	12.500	0.000	175.000	16.000	1.000	10.000	*300.000*	80.000	*0.000*	1.420
248 Beef Sausage Breakfast Biscuit	EACH	191.000	3.400	360.400	5.300	9.200	0.000	24.200	18.800	1.200	7.900	17.600	89.300	0.100	1.500
598 Belgium Waffle, Maple	EACH	240.000	2.500	200.000	12.000	9.000	0.000	15.000	33.000	2.000	5.000	*N/A*	8.000	*N/A*	0.000
360 Bread Slice, Banana	EACH	260.000	1.500	240.000	24.000	8.000	0.000	0.000	45.000	2.000	5.000	*N/A*	161.000	*N/A*	1.000
851 Bread Slice, Blueberry	EACH	270.000	2.000	190.000	24.000	9.000	0.000	0.000	43.000	2.000	6.000	100.000	100.000	0.000	1.440
604 Bread Slice, Lemon	EACH	230.000	1.500	250.000	15.000	8.000	0.000	0.000	44.000	2.000	5.000	*N/A*	146.000	*N/A*	1.000
559 Bread Slice, Pumpkin	EACH	260.000	1.500	240.000	24.000	8.000	0.000	0.000	44.000	2.000	5.000	*N/A*	114.000	*N/A*	1.000
2 Breakfast Bagel - Pork Sausage, Egg, Cheese	EACH	234.892	3.998	458.789	1.999	7.996	0.000	64.970	30.986	2.999	11.994	*N/A*	88.959	*N/A*	1.999
371 Breakfast Burrito - Turkey Sausage, Egg, Cheese	EACH	208.000	2.530	399.000	1.710	7.460	0.000	46.190	24.790	3.310	10.350	63.650	122.640	0.990	2.010
822 Cereal Bowl, Blueberry Chex (1 oz.)	EACH	120.000	0.000	180.000	6.000	2.500	0.000	0.000	23.000	1.000	1.000	300.000	60.000	*N/A*	8.100
719 Cereal Bowl, Cheerios (1 oz.)	EACH	100.000	0.500	140.000	1.000	2.000	0.000	0.000	20.000	3.000	3.000	500.000	100.000	6.000	8.100
935 Cereal Bowl, Cinnamon Chex (1 oz.)	EACH	110.000	0.000	160.000	6.000	2.500	0.000	0.000	23.000	1.000	1.000	300.000	60.000	3.600	7.200
416 Cerea Bowl, Cinnamon Toast Crunch (1 oz.)	EACH	100.000	0.000	160.000	6.000	2.500	0.000	0.000	22.000	4.000	1.000	300.000	60.000	3.600	1.800
866 Cereal Bowl, Frosted Corn Flakes (1 oz.)	EACH	100.000	0.000	180.000	8.000	0.500	0.000	0.000	24.000	1.000	1.000	500.000	150.000	4.800	6.300
874 Cereal Bowl, Golden Grahams (1 oz.)	EACH	110.000	0.000	210.000	9.000	1.000	0.000	0.000	24.000	1.000	1.000	300.000	60.000	3.600	1.800
494 Cereal Bowl, Honey Cheerios (1 oz.)	EACH	110.000	0.000	170.000	6.000	1.500	0.000	0.000	22.000	2.000	3.000	300.000	60.000	*N/A*	2.700
721 Cereal Bowl, Honey Nut Cheerios (1 oz.)	EACH	108.644	0.000	158.027	8.889	1.482	0.000	0.000	22.717	1.975	1.975	296.302	59.260	3.556	2.667
414 Cereal Bowl, Honey Nut Chex (1 oz.)	EACH	120.000	0.000	190.000	9.000	0.500	0.000	0.000	27.000	1.000	2.000	500.000	100.000	6.000	4.500
609 Cereal Bowl, Rice Chex (1 oz.)	EACH	110.000	0.000	230.000	2.000	0.500	0.000	0.000	24.000	1.000	2.000	300.000	60.000	3.600	8.100
418 Cereal Cup, Blueberry Chex (2 oz.)	EACH	240.000	0.500	350.000	12.000	5.000	0.000	0.000	46.000	1.000	3.000	500.000	100.000	6.000	16.200
735 Cereal Cup, Cinnamon Chex Cereal (2 oz.)	EACH	230.000	0.500	320.000	12.000	5.000	0.000	0.000	46.000	3.000	3.000	500.000	100.000	6.000	14.400
417 Cereal Cup, Cinnamon Toast Crunch (2 oz.)	EACH	210.000	0.500	320.000	11.000	5.000	0.000	0.000	44.000	7.000	3.000	500.000	100.000	6.000	4.500
378 Cereal Cup, Honey Cheerios (2 oz.)	EACH	210.000	0.500	340.000	12.000	3.000	0.000	0.000	44.000	5.000	6.000	750.000	150.000	9.000	5.400
379 Cereal Cup, Honey Nut Cheerios (2 oz.)	EACH	210.000	0.500	320.000	19.000	2.500	0.000	0.000	45.000	4.000	5.000	750.000	150.000	9.000	5.400
522 Cereal Cup, Lucky Charms, 2 oz.	EACH	210.000	0.000	360.000	19.000	2.500	0.000	0.000	46.000	4.000	5.000	750.000	150.000	9.000	5.400
429 Chicken Sausage Biscuit (Breaded)	EACH	253.121	3.544	506.241	2.025	10.125	0.000	15.187	31.387	4.050	11.137	0.000	105.298	0.000	2.025
591 Chicken Sausage Waffle Sandwich	EACH	200.000	2.000	420.000	5.000	9.500	0.000	45.000	16.000	1.000	13.000	*N/A*	30.000	*N/A*	1.700
375 Cinnamon Glazed French Toast	EACH	210.000	2.500	300.000	8.000	7.000	0.000	105.000	28.000	2.000	8.000	*N/A*	40.000	*N/A*	1.800

N/A - denotes a nutrient that is either missing or incomplete for an individual ingredient
* - denotes combined nutrient totals with either missing or incomplete nutrient data
¹ - denotes required nutrient values
² - Trans Fat value is p

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals ¹ (kcal)	Saturated Fat ¹ (g)	Sodium ¹ (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat ² (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
250 Cinnamon Granola	EACH	121.498	0.000	0.000	6.075	2.531	0.000	0.000	21.262	2.025	3.037	30.374	0.000	0.000	0.911
821 Cinnamon Roll	EACH	210.000	1.500	240.000	8.000	7.000	0.000	0.000	34.000	3.000	4.000	*N/A*	40.000	*N/A*	1.800
374 French Toast Sticks	SRV, 3 EA	210.073	2.501	300.104	8.003	7.002	0.000	105.036	28.010	2.001	8.003	*N/A*	40.014	*N/A*	1.801
368 French Toast Sticks w/Pork Sausage	3 EA, 1 EA	271.073	3.701	425.104	8.203	10.502	0.000	127.036	28.510	2.101	14.403	*22.000*	52.014	*0.000*	2.201
408 Honey Graham Crackers	EACH	90.000	0.500	95.000	5.000	2.500	0.000	0.000	17.000	1.000	2.000	500.000	100.000	0.000	0.720
382 Mini Muffin, Apple Cinnamon	EACH	159.324	0.499	99.223	12.933	4.973	0.000	24.948	26.858	1.021	2.982	*N/A*	14.175	*N/A*	0.992
383 Mini Muffin, Cranberry Orange	EACH	150.000	0.500	90.000	13.000	4.500	0.000	20.000	25.000	1.000	3.000	*N/A*	13.000	*N/A*	1.000
384 Mini Muffin, Blueberry	EACH	150.000	0.500	100.0	12.0	4.500	0.000	20.000	24.0	1.000	3.000	*N/A*	11.0	*N/A*	1.000
938 Mini Pancakes, Maple (DeWaffleBakkers)	EACH	200.000	0.000	240.000	13.000	4.000	0.000	5.000	36.000	4.000	5.000	*N/A*	59.000	*N/A*	1.000
397 Mini Pancakes, Maple (Eggo)	EACH	210.000	1.000	320.000	11.000	6.000	0.000	10.000	35.000	4.000	4.000	500.000	60.000	0.000	2.700
35 Mini Pancakes, Blueberry	EACH	200.000	0.500	230.000	13.000	4.000	0.000	5.000	36.000	3.000	5.000	*N/A*	68.000	*N/A*	1.000
844 Mini Waffles, Blueberry	EACH	200.000	1.000	170.000	10.000	6.000	0.000	0.000	36.000	3.000	4.000	50.000	20.000	0.000	0.720
845 Mini Waffles, Maple	EACH	200.000	1.000	170.000	13.000	5.000	0.000	0.000	37.000	3.000	4.000	65.000	20.000	0.000	0.720
905 Muffin, Large - Apple Cinnamon (MS/HS)	EACH	290.000	1.000	180.000	23.000	8.000	0.000	45.000	49.000	2.000	5.000	*N/A*	26.000	*N/A*	2.000
882 Muffin, Large - Banana (MS/HS)	EACH	280.000	1.000	180.000	26.000	7.000	0.000	30.000	51.000	2.000	5.000	*N/A*	26.000	*N/A*	2.000
881 Muffin, Large - Blueberry (MS/HS)	EACH	280.000	1.000	160.000	24.000	8.000	0.000	30.000	48.000	2.000	5.000	*N/A*	25.000	*N/A*	2.000
385 Muffin, Large - Chocolate Chip (MS/HS)	EACH	310.000	2.000	170.000	26.000	9.000	0.000	40.000	52.000	2.000	6.000	*N/A*	28.000	*N/A*	2.000
492 Oatmeal	CUP	163.825	0.472	6.194	*0.000*	2.830	*0.000*	0.000	31.231	3.774	4.724	0.000	9.422	0.000	1.740
842 Pork Sausage Breakfast Biscuit	EACH	171.000	3.700	326.000	2.200	8.300	0.000	23.000	16.500	1.100	8.400	27.000	1.000	0.000	1.000
601 Stuffed Mini Bagel, Cinnamon (Pillsbury)	EACH	230.000	2.000	190.000	13.000	6.000	0.000	10.000	42.000	2.000	6.000	*N/A*	30.000	*N/A*	1.600
847 Stuffed Mini Bagel, Strawberry (Pillsbury)	EACH	230.000	2.000	190.000	13.000	6.000	0.000	10.000	42.000	2.000	6.000	*N/A*	30.000	*N/A*	1.600
804 Turkey Ham and Cheese Breakfast Croissant	EACH	323.333	7.667	450.000	4.667	16.333	0.000	38.667	31.000	3.000	14.333	*0.000*	171.000	*0.000*	1.680
819 Turkey Sausage Breakfast Pizza	EACH	210.000	2.000	350.000	5.000	7.000	0.000	15.000	27.000	3.000	9.000	0.000	146.000	0.000	1.900
73 Waffles, Mini Maple Chip (Bulk)	2 EA	100.000	0.500	170.000	5.000	3.500	0.000	5.000	15.000	1.000	2.000	*N/A*	20.000	*N/A*	0.700
804 Turkey Ham and Cheese Breakfast Croissant	EACH	303.333	7.000	536.666	3.000	14.500	0.000	45.000	28.333	3.000	15.000	*200.000*	211.000	*0.400*	1.800
386 Strawberry Oatmeal Bar	EACH	270.000	2.500	160.000	18.000	9.000	0.000	5.000	47.000	3.000	4.000	90.000	20.000	0.000	1.440
321 Yogurt with Cinnamon Granola	4 oz. 1 Pkg.	191.498	0.000	60.625	16.075	2.531	0.000	0.000	35.262	2.025	7.037	80.374	150.000	0.000	0.911
833 Yogurt, Danimals Strawberry Banana	EACH	70.000	0.000	60.000	10.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	4.000	50.000	150.000	0.000	0.000
834 Yogurt, Dannon Creamy (all flavors)	EACH	70.000	0.000	61.250	10.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	4.000	50.000	150.000	0.000	0.000

FRUITS & VEGETABLES

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals ¹ (kcal)	Saturated Fat ¹ (g)	Sodium ¹ (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat ² (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
409 100% Fruit Juice, Apple	4 oz.	60.000	0.000	5.000	13.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	0.000	300.000	80.000	6.000	0.000
168 100% Fruit Juice, Grape	4 oz.	80.000	0.000	10.000	18.000	0.000	0.000	0.000	19.000	0.000	0.000	*N/A*	0.000	1.200	0.000
77 100% Fruit Juice, Orange	4 oz.	50.000	0.000	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000	13.000	0.000	1.000	*N/A*	100.000	42.000	*N/A*
569 Apple Crisps	EACH	40.000	0.000	0.000	7.000	0.000	0.000	0.000	10.000	2.000	0.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*
738 Apple Slices, Fresh, Individually Wrapped	1 PKG	30.000	0.000	0.000	6.000	0.000	0.000	0.000	7.000	1.000	0.000	30.000	20.000	21.000	0.000

N/A - denotes a nutrient that is either missing or incomplete for an individual ingredient

* - denotes combined nutrient totals with either missing or incomplete nutrient data

¹ - denotes required nutrient values

² - Trans Fat value is p

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals ¹ (kcal)	Saturated Fat ¹ (g)	Sodium ¹ (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat ² (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
245 Apple, Fresh (All Varieties)	EACH	95.004	0.055	2.002	*N/A*	0.309	0.000	0.000	25.134	4.404	0.473	98.007	10.993	8.408	0.218
800 Applesauce Cup (All Flavors)	EACH	50.000	0.000	15.000	12.000	0.000	0.000	0.000	14.000	1.000	0.000	60.000	0.000	60.000	0.000
68 Banana, Fresh	EACH	105.020	0.132	1.180	14.431	0.389	0.000	0.000	26.951	3.068	1.286	75.520	5.900	10.266	0.307
924 Cinnamon Sliced Apples, Canned	1/2 CUP	39.516	0.033	4.317	*0.013*	0.050	*0.000*	0.000	9.983	0.878	0.029	1.403	7.910	0.768	0.966
56 Craisins (All Flavors)	1 PKG	110.000	0.000	0.000	24.000	0.000	0.000	*N/A*	28.000	3.000	0.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*
422 Grapes, Fresh	1/2 CUP	30.820	0.052	0.920	7.475	0.161	0.000	0.000	7.889	0.414	0.290	46.000	6.440	1.840	0.133
428 Hash Browns Rounds	2 EACH	101.600	0.000	106.680	0.000	3.556	0.000	0.000	16.256	1.016	1.016	0.000	0.000	3.658	0.274
150 Mandarin Oranges, Canned	1/2 CUP	99.021	0.000	0.000	24.755	0.000	0.000	0.000	25.993	1.238	0.000	371.330	24.755	7.427	0.000
734 Mixed Fruit, Canned	1/2 CUP	60.000	0.000	5.000	12.000	0.000	0.000	0.000	16.000	1.000	0.000	100.000	0.000	4.800	0.360
83 Nectarines, Fresh	EACH	56.760	0.032	0.000	10.178	0.413	0.000	0.000	13.610	2.193	1.367	428.280	7.740	6.966	0.361
86 Oranges, Fresh	EACH	61.570	0.020	0.000	12.248	0.157	0.000	0.000	15.393	3.144	1.231	294.750	52.400	69.692	0.131
437 Peaches, Canned	1/2 CUP	67.770	0.004	6.275	16.629	0.038	0.000	0.000	18.260	1.632	0.565	444.270	3.765	3.012	0.452
88 Peaches, Fresh	EACH	58.500	0.029	0.000	12.585	0.375	0.000	0.000	14.310	2.250	1.365	489.000	9.000	9.900	0.375
7 Pears, Canned	1/2 CUP	60.000	0.000	0.000	10.000	0.000	0.000	0.000	15.000	2.000	0.000	50.000	0.000	1.200	0.360
90 Pears, Fresh	EACH	94.620	0.037	1.660	16.185	0.232	0.000	0.000	25.282	5.146	0.598	41.500	14.940	7.138	0.299
92 Pineapple, Chunks, Canned	1/2 CUP	74.700	0.008	1.245	17.990	0.100	0.000	0.000	19.547	0.996	0.523	47.310	17.430	11.828	0.349
403 Pineapple, Tidbits, Canned	1/2 CUP	70.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	16.000	1.000	0.000	0.000	0.000	19.000	0.000
94 Plums, Fresh	EACH	30.360	0.011	0.000	6.547	0.185	0.000	0.000	7.537	0.924	0.462	227.700	3.960	6.270	0.112
637 Salsa Cup, Red Gold	EACH	30.374	0.000	212.621	3.037	0.000	0.000	0.000	6.075	0.000	0.000	303.745	0.000	7.290	1.093
99 Strawberries, Fresh	1/2 CUP	23.040	0.011	0.720	3.521	0.216	0.000	0.000	5.530	1.440	0.482	8.640	11.520	42.336	0.295
710 Tater Tots	1/2 CUP	77.562	0.000	137.888	0.000	3.016	0.000	0.000	12.065	0.862	0.862	0.000	0.000	0.000	0.310
49 Tropical Fruit Salad	1/2 CUP	70.000	0.000	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000	16.000	2.000	0.000	400.000	20.000	36.000	0.000

MILK

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals ¹ (kcal)	Saturated Fat ¹ (g)	Sodium ¹ (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat ² (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
70 Milk, 1% Low Fat, Plain White	8 OZ.	110.000	1.500	135.000	12.000	2.500	0.000	15.000	13.000	0.000	8.000	500.000	300.000	1.200	0.000
69 Milk, Fat Free, Chocolate	8 OZ.	130.000	0.000	210.000	22.000	0.000	0.000	5.000	23.000	0.000	8.000	500.000	300.000	1.200	0.360
170 Milk, Fat Free, Plain White	8 OZ.	102.375	0.000	153.562	13.650	0.000	0.000	5.688	14.788	0.000	10.238	568.750	341.250	1.365	0.000
169 Milk, Fat Free, Strawberry	8 OZ.	142.492	0.000	142.492	24.114	0.000	0.000	5.480	25.210	0.000	8.769	548.048	328.829	1.315	0.000

N/A - denotes a nutrient that is either missing or incomplete for an individual ingredient

* - denotes combined nutrient totals with either missing or incomplete nutrient data

¹ - denotes required nutrient values

² - Trans Fat value is p