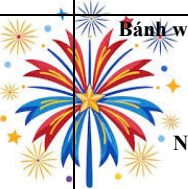


Thực đơn giao món ăn Tây Ban Nha – Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
	1	2	3	**4**
	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 2 hộp sữa 1%	**Bữa ăn mừng ngày lễ – 4 tháng 7** Ức gà Sốt BBQ Súp lơ Cơm pilaf Bánh mì ngọt kiểu Hawaii Quýt Bánh kem chanh béo Sữa 1%
	Salad gà với bắp và nui Salad cà chua và dưa leo Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Dứa cắt miếng đóng gói sẵn	Bánh mì kẹp thịt cuộn Thịt cuộn dùng với bánh hamburger nguyên cám Salad bắp, đậu lima và cà chua Rau trộn tươi Tương cà Nước sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad Hy Lạp với gà và quinoa kèm nước sốt balsamic Salad bắp cải trộn Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Lê đóng gói sẵn	
	Thịt gà tây xay Sốt picadillo Khoai tây vô đồ Rau củ thập cẩm Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (2 cái) Cam tươi	Fajitas bò Thịt bò với rau trộn kiểu fajitas Súp lơ Cơm với ngô và chanh Bánh tortilla ngô nguyên cám (1 cái) Sốt tomatillo Đào đóng gói sẵn	Phi lê cá tilapia Sốt ranchera Rau trộn kiểu mùa đông Cơm pilaf Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (1 cái) Táo tươi	
7	8	9	10	11
Gói bột yến mạch nguyên cám Trứng luộc (1 quả) Thanh ngũ cốc granola vị mật ong Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	 Bánh waffle nguyên cám với si-rô không đường Trứng luộc (1 quả) Phô mai que ít béo Sữa chua tách béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc nguyên cám với nho khô Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và 2 hộp sữa 1%

Salad gà và quinoa kiểu Địa Trung Hải Salad đậu đen và bắp Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Đào đóng gói sẵn	Salad cá ngừ kiểu Mexico Salad cà chua và dưa leo Bánh mì nguyên cám (2 lát) Món tráng miệng Ambrosia không đường	Salad lúa mạch với sốt xoài và thịt bò lát Salad bắp, đậu lima và cà chua Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt ranch tự làm Táo tươi	Salad đậu gà tốt cho tim mạch Salad củ dền và cam Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Đào đóng gói sẵn	Salad gà với sốt cam chanh kiểu Thái và topping giòn Salad bắp Mexico với bí ngòi và cà chua Bánh mì cuộn dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Quýt đóng gói sẵn
Món casserole gà với sốt xanh Cà rốt Đậu pinto Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Cam tươi	Thịt thăn heo với sốt salsa verde Khoai lang Súp lơ và cà rốt Cơm kiểu Tây Ban Nha Bánh tortilla ngô trắng mini (2 cái) Táo tươi	Thịt gà cắt miếng với sốt salsa chunky Rau trộn kiểu Capri Cơm jasmine Dứa miếng đóng gói sẵn	Taco cá Bánh tortilla ngô trắng mini (4 cái) với 3 thanh cá chiên Pico de Gallo (sốt salsa tươi kiểu Mexico) Rau trộn Khoai tây non nướng Quýt đóng gói sẵn 	Thịt gà cắt miếng Sốt salsa ranchera Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (2 cái) Lê đóng gói sẵn
14	15	16	17	18
Mini bánh mì vòng nguyên cám với kem phô mai Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám với nho khô Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh muffin việt quất nguyên cám Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với nước sốt thìa là và chanh Bánh mì nguyên cám (2 lát) Táo tươi	Salad gà với nui và nước sốt hạt poppy Salad farro với thảo mộc, hạt óc chó và phô mai feta Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (2 gói nhỏ) Nước sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Bánh mì kẹp gà tây Bánh mì nguyên cám (2 lát) với thịt gà tây áp chảo và rau trộn tươi Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê đóng gói sẵn	Bánh hamburger bò Bánh hamburger nguyên cám với thịt bò viên Rau trộn tươi Salad đậu đen và bắp Tương cà, sốt mayonnaise và mù tạt Mơ ngâm si-rô	Salad gà với nui và nước sốt ranch Salad bí ngòi và cà chua Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Táo tươi
Thịt gà tây xay với sốt picadillo Khoai tây vỏ đỏ Rau củ hỗn hợp kiểu Scandinavia Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (1 cái) Đào đóng gói sẵn	Thịt heo nấu kiểu carnitas Rau củ thập cẩm Cơm kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (1 cái) Trái cây nhiệt đới hỗn hợp đóng gói sẵn	Thịt bò kiểu barbacoa Pico de Gallo (sốt salsa tươi kiểu Mexico) Rau trộn “Fiesta” Bánh tortilla ngô trắng mini (2 cái) Cơm kiểu Mexico Táo tươi	Gà Huli Huli Thịt gà cắt miếng với sốt dứa Huli Huli Rau trộn kiểu châu Á Cơm pilaf Cam tươi	Món casserole rau củ kiểu enchilada Súp lơ và cà rốt Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (1 cái) Gạo lứt Dứa cắt miếng đóng gói sẵn

Đóng góp tự nguyện – 5,25 USD/ ngày

www.MealsOnWheelsOC.org

Sang trang





hực đơn giao món ăn Tây Ban Nha – Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
21	22	23	24	25
Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Gói bột yến mạch nguyên cám Bánh mì nguyên cám Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Thanh ngũ cốc nguyên cám Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh waffle nguyên cám với si-rô không đường Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Sữa chua tách béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)
Salad gà kiểu Việt Nam Salad cơm “Confetti” Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Nước sốt kiểu Ý Đào đóng gói sẵn	Tô taco với thịt heo (Thịt heo, đậu pinto, bắp, phô mai bào) Rau trộn tươi Salad quinoa kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng mini (2 cái) Nước sốt với ngô và chanh Cam tươi	Salad gà với nam việt quất và húng quế Salad dưa leo kiểu châu Á Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Trái cây nhiệt đới hỗn hợp đóng gói sẵn	Salad Hy Lạp với gà và quinoa kèm nước sốt balsamic Salad rau củ tốt cho sức khỏe Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt ranch tự làm Đào đóng gói sẵn	Bánh mì kẹp gà tây Bánh mì nguyên cám (2 lát) với lát thịt gà tây Salad kiểu Mexico Sốt mayonnaise / mù tạt Lê đóng gói sẵn
Món casserole bò kiểu enchilada Rau củ hỗn hợp Cơm với ngô và chanh Táo tươi	Ức gà với sốt ranchera Rau trộn kiểu châu Á Cơm jasmine Bánh quy nguyên cám (2 gói nhỏ) Lê đóng gói sẵn	Carne con chile (Thịt bò trong sốt ớt chile) Rau củ hỗn hợp kiểu Scandinavia Cà rốt Đậu pinto Cơm kiểu Mexico Lê đóng gói sẵn	Gà tinga với sốt tinga Cà rốt cắt hạt lựu Cơm kiểu Tây Ban Nha Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (2 cái) Táo tươi	Món casserole gà với sốt xanh Rau trộn kiểu fajita Đậu pinto Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Cam tươi
28	29	30	31	
Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua tách béo Phô mai tươi (cottage cheese) Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Trứng luộc (1 quả) Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với phô mai tươi Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Sữa chua tách béo Mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Nước ép cam–dứa và sữa 1% béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	

Salad gà với ngải giấm và nước sốt sữa chua Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad gà với nui và nước sốt hạt poppy Salad Súp lơ và ớt chuông Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu gà và thịt gà Salad bí ngòi và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối với bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn	Salad kem gà với sốt pesto Salad bắp, đậu lima và cà chua Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt kiểu Ý Đào đóng gói sẵn	
Phi lê cá Sốt ranchera Bắp và đậu lima Bánh tortilla mini làm từ bột ngô (2 cái) Cơm kiểu Mexico Trái cây nhiệt đới hỗn hợp đóng gói sẵn	Enchilada phô mai với sốt đỏ Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm kiểu Tây Ban Nha Dứa cắt miếng đóng gói sẵn	Thịt heo nấu kiểu carnitas với sốt tomatillo Rau củ hỗn hợp “Fiesta” Cà rốt Cơm với ngô và chanh Bánh tortilla ngô trắng mini (2 cái) Táo tươi	Bít tết Salisbury với sốt ranchera Súp lơ (cắt nhỏ) Cơm kiểu Tây Ban Nha Quýt đóng gói sẵn	

Dự án được tài trợ một phần từ nguồn kinh phí của Đạo luật Liên bang về Người cao tuổi Hoa Kỳ, do Hội đồng Giám sát Quận Orange phân bổ. Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Dinh dưỡng cho Người Mỹ (DGA) giai đoạn 2020–2025 và Mức Khuyến nghị Nạp vào Cơ thể (DRI) dành cho người cao tuổi, do Sở Y tế và Dịch vụ Xã hội California cùng Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ ban hành. Toàn bộ thực đơn sử dụng món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói trong nước ép tự nhiên để phù hợp với nhu cầu của người bệnh tiểu đường. Sữa 1% béo được phục vụ hằng ngày. Khoản đóng góp tự nguyện là 5,25 USD mỗi ngày. Lượng calo trung bình hằng ngày trong tuần vượt quá 1600 calo. Hàm lượng natri được kiểm soát hằng ngày và không được vượt quá 2300 mg. Các món có hàm lượng natri vượt quá 2300 mg được đánh dấu bằng biểu tượng lọ muối. Lưu ý: nước sốt và gia vị không được tính trong phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Các bữa ăn đặc biệt được đánh dấu bằng ký hiệu **; vào những ngày này, hàm lượng natri cũng có thể vượt quá 2300 mg.