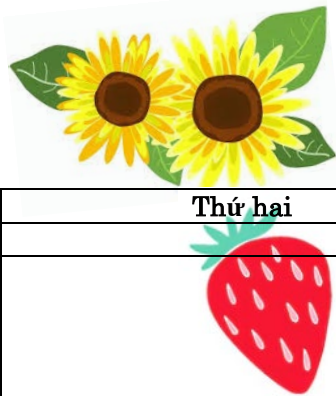




Thực đơn giao đồ ăn không chứa lactose tháng 8 năm 2025



Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư Y	Thứ năm	Thứ sáu
				1
				Trứng luộc (1) Cỏ vũ WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad cá ngừ Địa Trung Hải Salad ngô và cà chua với sốt pesto Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh mì WW (2) Sốt Balsamic Ranch Cam tươi
				Thịt bò cắt hạt lựu sốt tiêu tỏi Cà rốt thái lát Cơm gạo lứt Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Thơm cắt miếng IW
4	5	6	7	8
Cheerios WG Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad Gà với Đậu Xanh và Cà Chua Salad Kiểu Mexico Bánh Quy WW (4 gói) Bánh Mì Cuộn WW (2) kèm cân bằng thông minh Lê IW Thịt bò cắt hạt lựu sốt thịt hầm Súp lơ xanh Rau củ hầm Cơm Jasmine Trái cây hỗn hợp IW	Yến mạch túi WG Trứng luộc chín (2) Bánh mì WW Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad Couscous với phô mai Feta LF Salad rau củ bỏ đường Salad rau trộn mùa xuân Sốt Balsamic IW Quýt Gà tây thái lát với sốt Florentine LF Rau củ Ý hỗn hợp Mì Fettuccini Bánh mì cuộn WW (2) Cam tươi	Cheerios WG Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad cam chanh giòn kiểu Thái với thịt bò nướng Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Đào IW Thịt heo xé với sốt cà chua Tomatillo Đậu Pinto Ngô và đậu Lima Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Táo tươi	Yến mạch túi WG Bánh mì WW Sữa chua LF Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad Taco Bò (Thịt bò vụn, Đậu Pinto, Ngô, Phô mai bào sợi) Hỗn hợp rau xanh Sốt rau mùi chanh Thơm cắt miếng Gà thái hạt lựu sốt sả Rau củ hỗn hợp kiểu Đồng Phương & Cà rốt Cơm gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) Cam tươi	Cám nho khô WG Thanh Granola mật ong Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Gà thái hạt lựu Salad ớt chuông xanh và cà chua Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Bánh Quiche Rau Bina & Nấm LF Xúc xích gà (1) Rau củ thập cẩm Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi
11	12	13	14	**15**
Yến mạch túi WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà LF Salad California Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Balsamic Đào IW Cá tẩm bột chiên Súp lơ xanh Bánh Tortilla ngô trắng WG (2) Cơm Tây Ban Nha Pico de Gallo Táo tươi	Ngũ cốc Cheerios WG Thanh Granola Mật ong Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad mì ống gà ngô Salad cà chua dưa chuột Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Thơm cắt miếng IW Thịt bò hầm gà tây với sốt nâu LF Đậu Hà Lan & Cà rốt Khoai tây nghiền LF Bánh quy WW (2 gói) Cam tươi	Yến mạch túi WG Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Bánh mì kẹp thịt bò Bánh mì kẹp thịt bò WG với thịt bò băm Salad ngô, đậu Lima và cà chua Sốt rau trộn Sốt mayonnaise/Mù tạt IW Quýt Ức gà với sốt cà ri dứa LF Cà rốt thái lát Mì trứng Bánh quy giòn WW (4 gói) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Salad gà hạt diêm mạch Hy Lạp LF với sốt Balsamic Salad bắp cải trộn Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh IW Lê Thịt bò nướng sốt nâu Rau chân vịt nấu chín Cơm gạo lứt Táo tươi	Cheerios WG Bánh mì WW với thạch SF Sữa chua LF Nước cam & Sữa LF (2) Salad đậu bắp LF (Gà tây thái lát, ớt chuông, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai Thụy Sĩ bào sợi không lactose) Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) Sốt Ranch tự làm LF Táo tươi Món ăn ngày lễ miền Tây Gà xé với/Sốt Teriyaki Bông cải xanh Cơm Jasmine Sữa chua ngọt SF Ambrosia





Thực đơn giao đồ ăn không chứa lactose tháng 8 năm 2025

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
18	19	20	21	22
Yến mạch túi WG Thanh Granola mật ong Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad gà Địa Trung Hải với hạt diêm mạch Salad đậu đen và ngô Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW Thịt viên chay với sốt dừa Huli Huli Cà rốt Cơm thập cẩm Orzo Cam tươi	Cheerios WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa chuột Bánh mì WW (2) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Thịt thần heo với/ Sốt cam chanh ngọt Khoai lang Bông cải xanh & Cà rốt Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi	Yến mạch túi WG Sữa chua LF (2) Bánh mì WW Nước cam & Sữa LF (2) Salad lúa mạch với sốt xoài và thịt bò thái lát Salad ngô, đậu Lima và cà chua Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi Gà Caramel Việt Nam Gà thái hạt lựu sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cơm Jasmine VỚI Dừa cắt miếng	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Nước ép cam-dứa & sữa LF (2) Salad Gà LF Tốt Cho Sức Khỏe Salad Củ Dền & Cam Bánh Cuốn WW Đào IW Tacos cá Bánh ngô trắng mini WG (4) với cá viên chiên (3) Pico de Gallo Rau củ thập cẩm Khoai tây nướng Baby Baker IW Quýt	Cám nho khô WG Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad Gà Thái vị Cam Chanh Giòn Salad Ngô Mexico, Bí ngòi & Cà chua LF Bánh mì cuộn WW IW Quýt Gà thái hạt lựu Salsa Ranchera Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm Mexico Bánh Tortilla Ngô Trắng WG (2 cái) Lê IW
25	26	27	28	29
Bánh mì tròn mini WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh/muối thì là Bánh mì WW (2) Táo tươi Gà tây thái lát với nước sốt gà tây LF Khoai lang Rau củ hỗn hợp kiểu Scandinavia Bánh mì cuộn WW Đào IW	Bánh mì WW với thạch SF Túi yến mạch WW Sữa chua OF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Salad mì Ý gà LF với sốt hạt anh túc Salad lúa mì thảo mộc với quả óc chó và phô mai Feta LF Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (2 gói) IW Quýt Mì Ý Ba Màu với sốt cà chua phơi nắng Parmesan và ức gà Ngô và cà rốt Bánh mì cuộn WW Cam tươi	Cám nho khô WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa LF (2) Bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2 cái) với gà tây nướng Súp trộn rau xanh Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê IW Thịt bò Barbacoa Pico de Gallo Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Cơm Mexico Táo tươi	Ngũ cốc Cheerios WG Bánh mì WW Sữa chua LF (2) Nước cam & Sữa LF (2) Bánh mì kẹp thịt bò Bánh mì kẹp thịt bò WG với thịt bò băm Súp rau trộn Salad đậu đen và ngô Sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp Gà Huli Huli Gà thái hạt lựu sốt dừa Huli Huli Hỗn hợp rau phương Đông Mì trứng áp chảo Bánh quy WW (2 gói) Cam tươi	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà LF Salad bí ngòi và cà chua Salad rau trộn mùa xuân Táo tươi LF - Enchiladas chay hầm Bông cải xanh & Cà rốt WG - Bánh ngô trắng (2 cái) Cơm gạo lứt IW - Dừa cắt miếng

Dự án được tài trợ một phần thông qua nguồn quỹ từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 và Lượng tiêu thụ Tham khảo Chế độ ăn uống (DRI) dành cho người cao tuổi do Sở Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ quy định. Thực đơn được sử dụng các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày. Mức đóng góp tự nguyện là 5,25 đô la mỗi ngày. Trung bình mỗi bữa ăn hàng tuần cung cấp hơn 1600 calo. Lượng natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri sẽ được biểu thị bằng biểu tượng lọ muối. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Các bữa ăn đặc biệt được biểu thị bằng **, lượng natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution \$5.25 per day