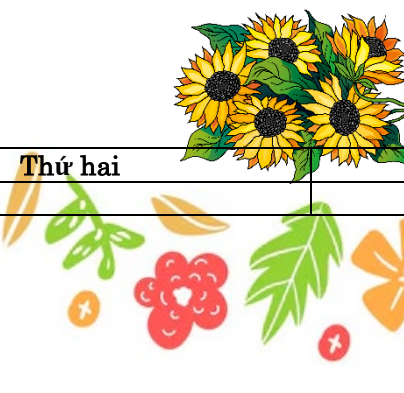


Thực đơn giao đồ ăn tận nhà đa văn hóa tháng 8 năm 2025

 Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	 Thứ sáu
				1
				WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad cá ngừ Địa Trung Hải Salad ngô và cà chua với sốt Pesto Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Sốt Ranch tự làm Cam tươi Thịt bò sốt tỏi ớt Thịt bò thái hạt lựu sốt tỏi ớt 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
Cám nho khô WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad Gà Đậu Xanh & Cà Chua Salad Kiểu Mexico Bánh Quy WW (4 gói) Bánh Mì Cuộn WW (2 bánh) Lê IW Thịt bò thái hạt lựu với/ nước sốt hầm rau củ hầm bông cải xanh cơm hoa nhài trái cây nhiệt đới	Túi yến mạch WG Trứng luộc chín (2) Bánh mì WW Sữa chua OF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Couscous với/Salad phô mai Feta Salad rau củ bổ dưỡng Salad rau trộn Sốt Ý IW Quýt Gà tây thái lát với sốt Florentine Rau củ Ý Fettuccine Bánh mì cuộn WW (2 cái) Cam tươi	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2) Salad cam chanh giòn kiểu Thái với/Thịt bò nướng Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW Thịt heo xé với sốt cà chua Tomatillo Đậu Lima Ngô và đậu Lima Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Táo tươi	Túi yến mạch WG Bánh mì WW Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Taco Bò (Thịt bò vụn, Đậu Pinto, Ngô, Phô mai bào sợi) Rau trộn rau xanh Sốt rau mùi chanh Thơm cắt miếng IW Gà thái hạt lựu sốt sả Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Cơm gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) Cam tươi	Cám nho khô WG Thanh Granola mật ong Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Gà thái hạt lựu Salad ớt chuông xanh và cà chua Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Sốt Ý Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Bánh Quiche Rau Chân Vịt & Nấm Xúc Xích Gà (1) Rau Củ Hỗn Hợp Bánh Mì Cuộn WW (2) Táo Tươi
11	12	13	14	**15**
Bánh mì WW với thạch SF & Cân bằng thông minh Gói yến mạch WG Phô mai sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad California Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Ý Đào IW Cá tẩm bột chiên Súp lơ xanh Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Cơm Tây Ban Nha Pico de Gallo Táo tươi	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad mì Ý gà ngô Salad cà chua dưa chuột Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Ý Thơm cắt miếng IW Thịt bò hầm gà tây với nước sốt nâu Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh muffin ngô WW Bánh quy giòn WW (4 gói) Cam tươi	Yến mạch túi WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Bánh mì kẹp thịt viên Bánh mì kẹp thịt viên với bánh mì kẹp thịt WG Salad ngô, đậu Lima và cà chua Sốt rau trộn Sốt cà chua Sốt Ý Sốt quýt IW Lức gà với sốt cà ri dứa Cà rốt thái lát Mì trứng Bánh quy WW (4 gói) Trái cây nhiệt đới IW	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch rau câu Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa và sữa 1% (2) Salad gà hạt diêm mạch Hy Lạp với sốt Balsamic Salad bắp cải trộn Hỗn hợp rau xanh Bánh quy giòn WW (4 gói) Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Ý Lê IW Thịt bò nướng với nước sốt nâu Rau chân vịt nấu chín Mì bơ Táo tươi	WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Nước Cam & 1% Sữa (2) Salad củ đậu bắp (Gà tây thái lát, Trứng, Ớt chuông, Ngô, Cà rốt, Dưa chuột, Phô mai Thụy Sĩ bào sợi) Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Sốt Ranch tự làm Táo tươi <i>Món ăn ngày lễ miễn Tây Gà xé sợi với sốt Teriyaki Súp lơ xanh Cơm gạo thơm VỚI Dứa cắt miếng Puffing xoài kem</i>



Thực đơn giao đồ ăn tận nhà đa văn hóa 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 FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh quế WG với siro SF & cân bằng thông minh	Yến mạch túi WG Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)		Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Cám nho khô WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)
Salad gà diêm mạch kiểu Địa Trung Hải Salad đậu đen và ngô Xà lách trộn	Pho mát sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Salad lúa mạch với sốt xoài và thịt bò thái lát Salad ngô, đậu Lima và cà chua Súp thập cẩm Bánh quy giòn WW (4 gói)		Salad Gà tốt cho tim mạch Salad Củ dền & Cam Bánh quy WW (4 gói) Đào IW	Salad Gà Thái Giòn Vị Cam Quýt Salad Ngô, Bí ngòi & Cà chua Mexico Bánh mì cuộn Cân bằng thông minh IW Quýt
Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh	Salad cá ngừ Mexico Salad dưa chuột cà chua Bánh mì WW (2) SF Ambrosia	Bánh mì cuộn WW (2 cái) với Cân bằng thông minh		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	Gà thái hạt lựu Salsa Ranchera Đậu Hà Lan & Cà rốt Com Mexico Bánh Tortilla Ngô Trắng WG (2 cái) Lê IW
Sốt Ý Đào IW	Thịt thăn heo với/ Sốt cam chanh ngọt Khoai lang Bông cải xanh & Cà rốt Bánh mì cuộn WW (2) với Cân bằng thông minh Táo tươi	Sốt Ranch tự làm Táo tươi			
Thịt viên gà Dứa Huli Huli Hỗn hợp rau củ California Cơm thập cẩm rau củ Orzo Cuộn WW với Cân bằng thông minh Cam tươi		Gà Caramel Việt Nam Gà thái hạt lựu sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cơm Jasmine VỚI Dứa cắt miếng			
25	26	27		28	29
Bánh mì Bagel mini WG với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh mì WW với thạch SF & Cân bằng thông minh	Cám nho khô WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)		Bánh Muffin Việt Quất WG Phô Mai Dây LF Sữa Chua FF Nước Cam & 1% Sữa (2)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam và sữa 1% (2)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh/muối thì là Bánh mì WW (2) Táo tươi	Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2 cái) với gà tây nướng và rau trộn mùa xuân Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê IW		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	Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad bí ngòi và cà chua Xà lách trộn
Gà tây thái lát với nước sốt gà tây Khoai lang Rau củ hỗn hợp kiểu Scandinavia Bánh quy WW (4 gói) Đào IW	Salad mì Ý gà sốt hạt anh túc Salad rau thơm Farro với quả óc chó và phô mai Feta Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (2 gói) Sốt Ý, Quả quýt IW	Thịt bò Barbacoa Pico de Gallo Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Cơm Mexico Táo tươi		Gà Huli Huli Gà thái hạt lựu sốt dứa Huli Huli Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Mì trứng chiên Bánh quy WW (2 gói) Cam tươi Bánh quy SF	Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh
	Mì Ý Ba Màu với sốt cà chua phơi nắng Parmesan và ức gà Ngô và cà rốt Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Cam tươi				Sốt Ý Táo tươi Enchiladas chay hầm Bông cải xanh & Cà rốt WG Bánh Tortilla ngô trắng (1) Gạo lứt IW Dứa 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.