

Bữa ăn giao hàng tận nhà không chứa lactose Thực đơn Tháng Mười Một 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
3 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) Hỗn hợp rau củ Capri Băm nâu Bánh mì WW Táo tươi	4 WG Cheerios Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Bát Taco thịt lợn LF (Thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai LF Feta) Hỗn hợp mùa xuân Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngọt Cam tươi Gà Kung Pao Gà thái hạt lựu sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo Jasmine Bánh quy giòn WW (4pk) Lê IW	5 Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà húng quế nam việt quất LF Salad dưa chuột châu Á Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo Mexico LF Mơ IW	6 Bánh mì tròn WG Mini Bơ đậu phộng & thạch SF Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Salad đậu bắp LF (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai LF Feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm LF Táo tươi Mì ống ba màu WG với sốt kem tỏi LF & Ưc gà Cải Brussel IW Mandarin Cam	7 Bánh mì WW với bơ đậu phộng & thạch SF Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà Quinoa Hy Lạp LF w / Nước sốt Balsamic Hỗn hợp mùa xuân Cà chua bi Bánh quy giòn WW (4pk) Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW Thịt hầm Enchilada bò LF Hỗn hợp rau củ Scandinavia Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Dứa IW
10 Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà đặc trưng Dưa chuột thái lát và cà chua bi Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam Cá nướng Salsa Ranchera Đậu đen Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Mexico LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**11** **Lễ kỷ niệm Ngày Cựu chiến binh** Thịt bò nướng Nước sốt nấm LF Khoai tây nướng cho bé Bông cải xanh và cà rốt Cuộn bữa tối Khối dứa Ambrosia Sữa LF 	12 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Bánh mì Pita WG Hummus Lê IW Thịt bò nướng w / Nước sốt nâu nấm LF Cà rốt Khoai tây nghiền LF IW Mandarin Cam	13 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Sốt chanh ngọt Táo tươi Thịt bò hình khối w / Sốt tỏi tiêu LF Cà rốt và ngô Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW	14 Bánh mì WW (2) Hummus Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Salad gà kem Pesto LF Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe trái tim LF Đào IW Thịt viên không thịt LF với nước sốt nâu LF Khoai tây nghiền LF Peas Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Cam tươi
17 WG Mini Bagel w / SF Jelly & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Gà với đậu xanh và salad cà chua Salad kiểu Mexico LF Cuộn bữa tối w / Cân bằng thông minh Lê IW Thịt heo kéo với Tomatillo Salsa Đậu đen Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh ngô trắng WG (2) Táo tươi	18 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Couscous w / Salad phô mai LF Feta Salad rau củ tốt cho sức khỏe Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) IW Mandarin Cam Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau củ Ý Mì ống WG Penne Đào IW	19 WG Cheerios Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà Thái Citrus Crunch Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Khối dứa IW Gà thái hạt lựu sốt sả Hỗn hợp rau củ phương Đông Cà rốt Gạo Jasmine Cam tươi	20 Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Thịt heo xay Đậu đen và ngô Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai LF Feta Sốt chanh ngọt Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 	21 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà LF Quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW Cá nướng Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Bánh bột ngô trắng trắng (4) Pico de Gallo IW Mandarin Cam



Bữa ăn giao hàng tận nhà không chứa lactose Thực đơn Tháng Mười Một 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
24	25	26	**27**	**28**
Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2)	Bánh mì WG (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Nước cam và sữa LF (2) Salad đậu bắp LF (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai LF Feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Cam tươi	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad mì ống gà và ngô LF Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (2pk) Sốt chanh ngô Mơ IW	**Lễ kỷ niệm ngày Lễ Tạ ơn** Gà tây nướng Nước sốt nâu LF Khoai tây nghiền LF Đậu xanh và cà rốt Cuộn Hawaii Cam tươi Bánh anh đào Sữa LF	**Bữa nửa buổi Lễ Tạ ơn** Giăm bông thái lát Sốt mơ Rau cải xanh Khoai lang Cuộn bữa tối Gelatin trái cây Sữa LF
Cá tẩm bột Broccoli Bánh ngô trắng WG (1) Cơm Tây Ban Nha LF Pico de Gallo Táo tươi	Thịt bò hình khối w / Sốt Stroganoff Cà rốt Mì trắng Ambrosia	Thịt lợn Carnitas với LF Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng (2) Khô dứa IW		



Dự án được tài trợ một phần thông qua quỹ từ Đạo luật Người Mỹ 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 Chế độ ăn uống tham khảo (DRI) cho người lớn tuổi theo xác định của Bộ Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói nước được sử dụng trong thực đơn để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. 1% sữa phục vụ hàng ngày. Khoản đóng góp tự nguyện là \$5.25 mỗi ngày. Các bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được biểu thị bằng biểu tượng máy lắc muối.  Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các suất ăn đặc biệt được chỉ định bằng **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org