



Bữa ăn giao tận nhà đa văn hóa Thực đơn tháng 11 năm 2025

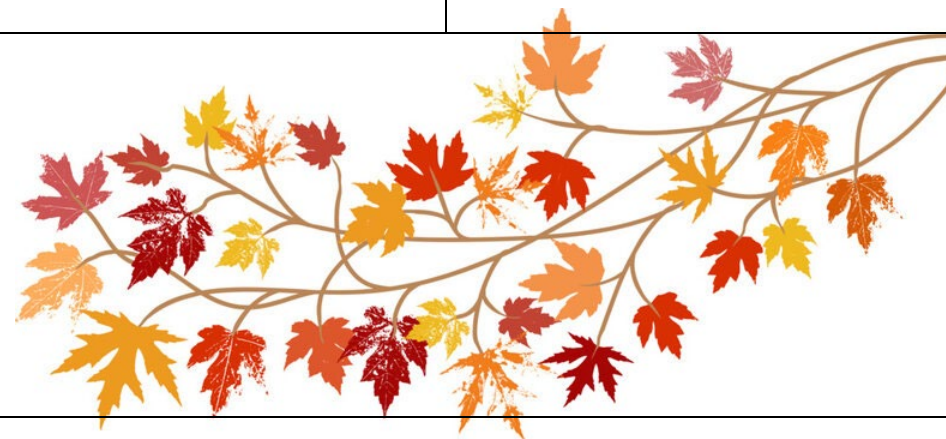
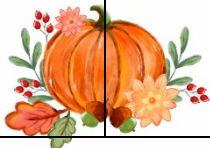
THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
3 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) Hỗn hợp rau củ Capri Băm nẫu Bánh mì WW Táo tươi	4 WG Cheerios Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Bát Taco Thịt Heo (thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngô & Kem chua 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 FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà húng quế nam việt quất 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 Mơ IW	6 Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Cân bằng thông minh Trứng trắng Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Táo tươi Gà Alfredo Mì ống ba màu WG với sốt Alfredo & Ưc gà Cải Brussel IW Mandarin Cam	7 Bánh quế WG Bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà quinoa Hy Lạp 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 Hỗn hợp rau củ Scandinavia Gạo lứt Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Dứa IW
10 Bánh kẹp WG với xi-rô SF & Cân bằng thông minh Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (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 Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**11** **Lễ kỷ niệm Ngày Cựu chiến binh**  Thịt bò nướng Nước sốt nấm Khoai tây nướng cho bé Bông cải xanh và cà rốt Cuộn bữa tối Khối dứa Cúp Tiramisu 1% sữa	12 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Bánh mì Pita WG Hummus Lê IW Bít tết Salisbury với nước sốt nâu nấm Cà rốt Khoai tây nghiền IW Mandarin Cam	13 WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi Thịt bò hình khối w / Sốt tỏi tiêu Cà rốt và ngô Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW	14 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad gà Pesto kem Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Đào IW Thịt gà viên w / Nước sốt nâu Khoai tây nghiền Peas Cuộn bữa tối WW (2) Cam tươi
17 Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Gà với đậu xanh và salad cà chua Salad kiểu Mexico WW Dinner Roll 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 & 1% sữa (2) Couscous với Salad phô mai Feta Salad rau củ tốt cho sức khỏe Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) IW Mandarin Cam Thổ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau củ Ý Mì ống WG Penne Đào IW	19 WG Cheerios Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (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 & Cân bằng thông minh Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Thịt heo xay Đậu đen và ngô Hỗn hợp Fajitas rang Phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Sốt chanh ngô 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 FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW Bánh tét cá Bánh bột ngô trắng trắng (4) w / Cá que (3) Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Pico de Gallo IW Mandarin Cam





Bữa ăn giao tận nhà đa văn hóa Thực đơn tháng 11 năm 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
24	25	26	**27**	**28**
Bánh mì WW w / SF Jelly & Cân bằng thông minh Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Cân bằng thông minh Trứng luộc chín (1) Nước cam & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	**Lễ kỷ niệm ngày Lễ Tạ ơn**	**Bữa nửa buổi Lễ Tạ ơn**
Salad mì ống Chicken Ranch Hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột thái lát và cà chua bi Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Đào IW	Salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Cam tươi	Salad mì ống gà và ngô Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Mơ IW	Gà tây nướng Nước sốt nâu Khoai tây nghiền Đậu xanh và cà rốt Cuộn Hawaii Cam tươi Bánh bí ngô 1% sữa	Giảm bông thái lát Sốt mơ Rau cải xanh Khoai lang Cuộn bữa tối Gelatin trái cây 1% sữa
Cá tẩm bột Broccoli Bánh ngô trắng WG (1) Gạo Tây Ban Nha Pico de Gallo Táo tươi	Thịt bò hình khối w / Sốt Stroganoff Cà rốt Mì trứng Ambrosia	Thịt lợn Carnitas với 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.