



Bữa ăn giao tận nhà châu Á Thực đơn tháng Hai 2026

THỨ HAI 2	THỨ BA 3	THỨ TƯ 4	THỨ NĂM 5	THỨ SÁU 6
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 Ức gà w / Sốt cam Cải ngọt xào Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi Cà ri bò Việt Nam Hỗn hợp rau củ Ý Gạo Jasmine Khô dừa IW	Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Đậu nành Bánh mì Pita WG Hummus Lê IW Cá nướng w/ Sốt sả Cà rốt Cơm thập cẩm IW Mandarin Cam	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 ngò Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khô dừa IW	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 Với phô mai Feta Đào IW Gà với bún và rau củ Xào Gai Lan Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Cam tươi
9	10	11	12	**13**
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 Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Lê IW Tôm và thịt lợn sốt nóng Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo lứt Táo tươi	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 Cá sốt cà chua Hỗn hợp rau Ý Gạo lứt Đào IW	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) Khô dừa IW Gà thái hạt lựu sốt sả Hỗn hợp rau củ phương Đông Cà rốt Gạo Jasmine Cam tươi	Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Thịt lợn vụn Đậu đen và ngò Phô mai Feta Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Sốt chanh ngò Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**Lễ kỷ niệm ngày lễ tình nhân** Mì ống Fettuccini với sốt Alfredo Ức gà Rau Ý IW Mandarin Cam Bánh dầu tây
16	17	18	19	20
Lễ kỷ niệm Ngày Tổng thống Thịt bò nướng w / Nước sốt nấm Khoai tây khối đồ Hỗn hợp rau củ Capri Cuộn bữa tối WW (1) Táo tươi Bánh cà rốt 1% sữa 	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Smart Balance Trứng luộc chín (1) Nước cam & 1% sữa (2) Salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngò, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Nước sốt trang trại tự làm Cam tươi Thịt bò xào đậu Hà Lan Cà rốt Gạo Jasmine Ambrosia	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad mì ống gà và ngò Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Mơ IW Gà sốt gừng Rau củ thập cẩm Gạo lứt Cuộn bữa tối WW Khô dừa IW	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad gà Quinoa Hy Lạp với sốt Balsamic Hỗn hợp mùa xuân Cà chua bi Bánh mì Pita WG Hummus Nước sốt dầu giấm Balsamic Lê IW Gà tây nướng w / Nước thịt gia cầm Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm thập cẩm rau Orzo Cam tươi	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Sandwich bánh mì thịt Bánh mì kẹp thịt WG với bánh mì thịt Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Tương cà Nước sốt Ý Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Gà Cam Gà thái hạt lựu w / Sốt cam Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh IW Mandarin Cam





Bữa ăn giao tận nhà châu Á Thực đơn tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Bánh mì WW (1) Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)
Salad Quinoa gà Địa Trung Hải Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Nước sốt Ý Đào IW	Salad cá ngừ Mexico Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Dầu giấm Balsamic Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Voi phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân & Edamame Bánh mì WW (2) Mơ IW	Salad gà Bulgur với đậu gà, dưa chuột và nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân & Edamame Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý IW Mandarin Cam
Cá nướng w / Sốt kem tỏi Cải Brussels Cơm thập cẩm rau Orzo Cam tươi	Thăn lợn w / Sốt men cam quýt ngọt ngào Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Táo tươi	Gà thái hạt lựu w / Sốt dưa cà ri Rau củ thập cẩm Cơm chiên dưa Lê IW	Gà Caramel Việt Nam Gà thái hạt lựu Voi Sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khô dứa IW	Thịt heo sốt ngũ vị Rau củ thập cẩm Cà rốt Gạo Jasmine Cuộn bữa tối WW Lê 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.