



Lactose Free Bữa ăn giao tận nhà Thực đơn tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
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	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngọt LF Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi Mì ống WW Penne với sốt Marinara Thỏ Nhĩ Kỳ xay Hỗn hợp rau củ Ý Khối dứa IW	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	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	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 với phô mai LF Feta Đào IW Thịt viên không thịt LF với nước sốt nâu LF Khoai tây nghiền LF Đậu Hà Lan Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Cam tươi
9	10	11	12	**13**
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 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	Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thỏ 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	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	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	WG Cheerios Bánh mì WW (1) Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Salad gà LF Quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW **Lễ kỷ niệm ngày lễ tình nhân** Ức gà LF Sốt kem tỏi Hỗn hợp rau củ Ý Mì ống Fettuccini IW Mandarin Cam Bánh anh đào
16 **Lễ kỷ niệm Ngày Tổng thống** Thịt bò nướng Nước sốt nấm LF Khoai tây khối đồ Hỗn hợp rau củ Capri Cuộn bữa tối WW (1) Đào giòn Sữa LF 	17 Bánh mì WG (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Nước cam và sữa LF (2) Salad đầu bếp 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 Cam tươi Thịt bò hình khối w / Sốt Stroganoff Cà rốt Mì trứng Ambrosia	18 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 ngọt Mơ IW Thịt lợn Carnitas với LF Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng trắng (2) Khối dứa IW	19 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2) Salad gà Quinoa Hy Lạp LF 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 với nước sốt LF Đậu Hà Lan & Cà rốt LF Orzo w / Cơm thập cẩm rau củ Cam tươi	20 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2) Hamburger bò Bánh mì kẹp thịt bò WG Ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua và mù tạt Nước sốt trang trại tự làm LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Gà thái hạt lựu w / Sốt cam LF Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh IW Mandarin Cam





Bữa ăn giao hàng miễn phí Lactose Thực đơn tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
WG Mini Bagel w / SF Jelly & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (2)	Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa và sữa LF (2)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (2)
Salad Quinoa gà Địa Trung Hải LF Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Sốt chanh ngô Đào IW	Salad cá ngừ Mexico Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW Nước sốt trang trại tự làm LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe trái tim LF Hỗn hợp mùa xuân Đậu nành Bánh mì WW (2) Mơ IW	Salad gà Bulgur với đậu gà, dưa chuột và nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân Đậu nành Bánh quy giòn WW (2pk) IW Mandarin Cam
Cá nướng w / Sốt kem tỏi LF Cải Brussels Cơm thập cẩm rau củ LF Orzo Cam tươi	Thăn lợn w / Sốt men cam quýt ngọt LF Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Cuộn bữa tối WW Táo tươi	Gà thái hạt lựu với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Gạo Mexico LF Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW	Gà thái hạt lựu Với Sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khối dứa IW	LF Rau bina & Nấm Quiche Xúc xích gà táo (1) Rau củ thập cẩm Cuộn bữa tối WW (2) 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.