

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2 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	3 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 ngọt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi Mì ống WW Penne với sốt Marinara Thỏ Nhĩ Kỳ LS Ground Hỗn hợp rau củ Ý Phô mai Parmesan Khối dứa IW	4 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	5 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	6 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 Thịt gà viên w / Nước sốt nâu Khoai tây nghiền Đậu Hà Lan Cuộn bữa tối WW (2) Cam tươi
9 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	10 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thỏ 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 Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau củ Ý Mì ống WG Penne Đào IW	11 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	12 Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance 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 ngọt Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**13** WG Cheerios Bánh mì WW (1) 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 **Lễ kỷ niệm ngày lễ tình nhân** Gà Alfredo Mì ống Fettuccini với sốt Alfredo Ức gà Hỗn hợp rau củ Ý IW Mandarin Cam Bánh đậu tây
16 **Lễ kỷ niệm Ngày Tổng thống** Thịt bò nướng Nước sốt nấm Hỗn hợp rau củ Capri Khoai tây khối đỏ Cuộn bữa tối WW (1) Táo tươi Bánh cà rốt 1% sữa 	17 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, 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 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 FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) 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 Thịt lợn Carnitas với Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng trắng (2) Khối dứa IW	19 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	20 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 đa văn hóa 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 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) w / Cân bằng thông minh 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 WW Dinner Roll 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 với phô mai Feta 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) 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 với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW	Gà thái hạt lựu Với Sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khô dứa IW	Bánh quiche rau bina và nấm Xúc xích gà táo (1) Rau củ thập cẩm Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh 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.