

Bữa ăn chay giao tận nhà Thực đơn tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
Bánh kẹp WG với xi-rô SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad không 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	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 chay Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi	Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Hy Lạp chay với đậu Garbanzo & Gà không gà Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì Pita WG Hummus Nước sốt trang trại tự làm Lê IW Thịt gà không Salsa Ranchera Hỗn hợp Fiesta Cơm chanh ngò chay IW Mandarin Cam	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad trứng cổ điển 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 chay Cà rốt và ngò Gạo lứt WW Dinner Roll w/ Cân bằng thông minh Khối dứa 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 kem Pesto Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Vớ phô mai Feta Đào IW Thịt viên không thịt w/ Nước sốt nấm đồng quê chay Khoai tây nghiền Đậu Hà Lan & Cà rốt Cuộn bữa tối WW (2) 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) Đậu xanh chay và salad cà chua w/ Gà không gà Salad kiểu Mexico Cuộn bữa tối WW Lê IW Đầu thầu không gà với Salsa Tomatillo Đậu đen Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh ngô trắng WG (2) Táo tươi	Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích chay 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 phụ w/ Sốt tartar Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt Đào IW	WG Cheerios Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2) Salad giòn cam quýt Thái w/ Gà không gà Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Khối dứa IW Thịt gà không w/ Sốt sả chay 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 bò vụn Đậu đen và ngò Hỗn hợp Fajita rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai Feta Sốt chanh ngò Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò vụn Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad quinoa với bí ngô & gà không gà Salad ớt xanh và cà chua Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW **Lễ kỷ niệm ngày lễ tình nhân** Mì ống Fettuccini với sốt Alfredo Đầu thầu không gà Hỗn hợp rau củ Ý IW Mandarin Cam Bánh đậu tây
16	17	18	19	20
Lễ kỷ niệm Ngày Tổng thống Thịt bò hình khối Nước sốt nấm đồng quê chay Hỗn hợp rau củ Capri Khoai tây khối đỏ 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 chay (Gà không gà, ớt, ngò, 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 chay Cà rốt Mì trứng Ambrosia	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad mì ống ngô không gà Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Mơ IW Đầu thầu không gà với Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng trắng (2) Khối dứa IW	WG Cheerios Trứng luộc chín (1) 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 Ớt vườn với đậu tây Rau củ thập cẩm Gạo lứt Cam tươi	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Hamburger chay Bánh mì kẹp thịt bò WG Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua / mù tạt Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Miếng không gà w/ Sốt cam Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt WW Dinner Roll w/ Cân bằng thông minh IW Mandarin Cam





Bữa ăn chay giao tận nhà 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 chay 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 không gà Địa Trung Hải Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Nước sốt Ý Đào IW	Salad không gà Pesto kem chay Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Dầu giấm Balsamic Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với miếng gà không Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW 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 Bulgur không gà với đậu gà, dưa chuột và nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân Đậu nành Bánh quy giòn WW (2pk) IW Mandarin Cam
Cá phụ w / Sốt kem tỏi chay Cải Brussels Cơm thập cẩm rau Orzo chay Cam tươi	Thịt viên Sub w / Sốt men cam quýt ngọt ngào Bông cải xanh và cà rốt Cuộn bữa tối WW Gạo lứt Táo tươi	Mềm không gà với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Cơm chay Mexico Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW	Thịt gà không với sốt caramel chay Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khô dứa IW	Bánh quiche rau bina và nấm Xúc xích chay (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.