



bữa trưa dành cho người cao tuổi - Tháng Hai 2026

Đa văn hóa

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
2	3	4	5 ✓	6
Súp Cocido bò Mexico Nước luộc bò Rau củ thập cẩm Bánh Tortilla mini WG (2) Táo tươi 1% sữa	Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Phô mai Parmesan (1pk) Hỗn hợp rau Ý Mì ống thắt nơ Đào đóng hộp 1% sữa	Thịt bò hình khối Sốt tiêu tỏi Cà rốt Gạo lứt Khối dừa 1% sữa	Cá rô phi nướng Sốt Ranchera Bông cải xanh Gạo Mexico Bánh Tortilla WG (1) Cam tươi 1% sữa	Ức gà Sốt Alfredo Cải Brussel Mì ống WG TriColor Súp bí ngô Cam quýt đóng hộp 1% sữa
9	10 ✓	11	12	**13** 📅
Dài gà Sốt sả Hỗn hợp rau phương Đông Gạo lứt Súp kem súp lơ Táo tươi 1% sữa	Bát Burrito đậu phụ Pico De Gallo Guacamole Hỗn hợp chay Fajita Đậu đen Cơm chanh ngò Cam tươi 1% sữa	Thịt lợn Carnitas Salsa Verde Cà rốt Cơm ngò cà chua Bánh Tortilla mini WG (2) Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Gà tây nướng Nước sốt nấm Hỗn hợp chay Capri Cơm thập cẩm Táo tươi 1% sữa	*Thực đơn ngày lễ tình nhân* Ức gà Sốt Alfredo Mì ống Fettuccini Hỗn hợp rau Ý Súp cơm gà chữa bệnh Mơ đóng hộp Bánh đậu tây 1% sữa
16	**17** 📅	18	19	20 ✓
	*Thực đơn Ngày Tổng thống* Thịt bò nướng Nước sốt nấm Khoai tây khối đỏ Hỗn hợp chay Capri Cam tươi Bánh táo 1% sữa	Gà thái hạt lựu Sốt cam Hỗn hợp rau phương Đông Đông Gạo lứt Súp thả trứng Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Thịt bò xay Mỳ Ý Phô mai Parmesan sốt Marinara (1pk) Hỗn hợp rau mùa đông Cam tươi 1% sữa	Bánh tét cá que Pico de Gallo Bắp cải đỏ và trắng lát chanh Đậu đen Bánh bột màu (2) Súp Tortilla Đào đóng hộp 1% sữa
23	24	25	26 ✓	27
Thăn lợn Sốt caramel Bông cải xanh Gạo lứt Táo tươi 1% sữa	Gà tây nướng Nước sốt nâu Hỗn hợp rau Scandinavia Khoai lang Súp đậu lăng Cuộn bữa tối WW w / Cân bằng thông minh Khối dừa 1% sữa	Thịt bò hình khối Tương ớt đỏ Cà rốt Gạo lứt Cam tươi 1% sữa	Cá rô phi nướng Sốt kem tỏi Vòi Brussel Orzo w / Cơm thập cẩm rau củ Cuộn bữa tối WW Lê đóng hộp 1% sữa	Thịt gà viên Khoai tây non Nước sốt nâu Đậu Hà Lan Phở gà Cuộn bữa tối WW Cam tươi 1% sữa

Đóng góp tự nguyện - \$3.00

Chi phí bữa ăn cho người dưới 60 tuổi - \$5.00

✓ Suất ăn không thịt



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 cao tuổi theo xác định của Bộ Dịch vụ Nhân sinh California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa của Meals on Wheels Orange County có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc các vấn đề của nhà cung cấp. Dự án này 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. 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. * cho biết hàm lượng natri trên 1.000 mg. * cho biết một sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Cholesterol thấp, 0% bơ chuyển hóa ăn kèm với bánh mì và bánh mì cuộn. Một bữa ăn trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri.