



Lactose Free Delivered Meals July Menu 2026 Vietnamese

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1	2	**3**
		Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) 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	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) 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	**Lễ kỷ niệm Ngày Độc lập** Gà xé Sốt BBQ Bông cải xanh Đậu đen Cuộn bữa tối WW (1) Cam tươi Bánh quy hạnh nhân (1) Sữa LF (1)
		Gà thái hạt lựu với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Gạo Mexico LF Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW Sữa LF (1)	Gà thái hạt lựu Với Sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khối dứa IW Sữa LF (1)	
6	7	8	9	10
Bánh nướng xốp việt quất WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh thì là Bánh mì WW (2) Táo tươi Gà tây cắt lát với nước sốt LF Khoai tây nghiền LF Hỗn hợp rau Scandinavia Cà rốt Cuộn bữa tối WW Đào IW Sữa LF (1)	Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad mì ống gà LF với sốt hạt anh túc Hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột thái lát và cà chua bi Bánh quy giòn WW (4pk) Sốt chanh ngô IW Mandarin Cam Thịt bò Barbacoa Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Mexico LF Pico de Gallo Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Sandwich gà tây nướng Bánh mì WW (2) với Gà tây nướng Hỗn hợp mùa xuân Salad đậu xanh Địa Trung Hải LF Mayo & Mù tạt Lê IW Mì ống ba màu với Sốt cà chua phoier Parmesan LF & Ưc gà Đậu Hà Lan & Cà rốt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Cam tươi Sữa LF (1)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Hamburger bò Bánh mì kẹp thịt bò WG Salad bí ngòi và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua và mù tạt Mơ IW Gà Huli Huli Gà thái hạt lựu với sốt dứa Huli Huli Hỗn hợp rau củ phương Đông Mì trứng áp chảo Bánh quy giòn WW (1pk) Khối dứa IW Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) Trứng luộc chín (1) Hummus Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad mì ống gà tây Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Táo tươi LF Thịt hầm Enchilada chay Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Đào IW Sữa LF (1)
13	14	15	16	17
Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) Cà rốt & Hỗn hợp rau củ Capri Băm nâu Bánh mì WW Táo tươi Sữa LF (1)	WG Cheerios Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Bát Taco thịt lợn LF (Thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai LF Feta) Gạo lứt và hỗn hợp mùa xuân Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngô Cam tươi Gà Kung Pao Gà thái hạt lựu sốt Kung Pao Hỗn hợp gạo Jasmine & Oriental Vegetable Bánh quy giòn WW (4pk) Lê IW Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad gà húng quế nam việt quất LF Salad dưa chuột châu Á Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo Mexico LF Mơ IW Sữa LF (1)	Bánh mì tròn WG Mini Bơ đậu phộng & thạch SF Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Salad đậu bắp 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 Táo tươi Mì ống ba màu WG với sốt kem tỏi LF & Ưc gà Cải Brussel IW Mandarin Cam Sữa LF (1)	Bánh mì WW với bơ đậu phộng & thạch SF Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad gà Quinoa Hy Lạp LF w / Nước sốt Balsamic Spring Mix & Cherry Tomato Bánh quy giòn WW (4pk) Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW Thịt hầm Enchilada bò LF Gạo lứt và Hỗn hợp rau củ Scandinavian WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW Sữa LF (1)



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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
20 Túi bột yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)	21 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò 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 Sữa LF (1)	22 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)	23 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Sốt chanh ngò Táo tươi Thịt bò hình khối w / Sốt tỏi tiêu LF Cà rốt và ngò Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW Sữa LF (1)	24 Bánh mì WW (2) Hummus Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)
27 WG Mini Bagel w / SF Jelly & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)	28 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thỏ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)	29 WG Cheerios Granola sô cô la WG Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) 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 Sữa LF (1)	30 Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa và sữa LF (1) Thịt heo xay Đậu đen và ngò Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai LF Feta 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 Sữa LF (1)	31 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam và sữa LF (1) Salad gà LF Quinoa với bí ngò Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW Cá nướng Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Bánh bột ngô trắng trắng (4) Pico de Gallo IW Mandarin Cam Sữa LF (1)

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.