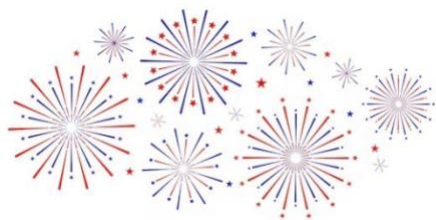


Bữa ăn chay giao tận nhà Thực đơn tháng Bảy 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1	2	**3**
		Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) 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 Mềm không gà với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Cơm chay Mexico Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW 1% sữa (1)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích chay Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) 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 Thịt gà không với sốt caramel chay Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khối dứa IW 1% sữa (1)	**Lễ kỷ niệm Ngày Độc lập** Ức gà không Sốt BBQ Bông cải xanh và cà rốt Đậu đen Cuộn bữa tối WW (1) Cam tươi Cốc kem chanh 1% sữa (1)
6	7	8	9	10
Bánh nướng xốp việt quất WG Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Salad đậu phụ Provencal chay Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh thì là Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt trang trại tự làm Táo tươi Chả gà tẩm bột w/ Sốt chay châu Á Hỗn hợp rau củ phương Đông Cơm thập cẩm Đào IW 1% sữa (1)	Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) Salad mì ống không gà với sốt hạt anh túc Hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột thái lát và cà chua bi Bánh quy giòn WW (4pk) Dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam Thịt bò vụn Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh bột ngô trắng trắng (2) Cơm chay Mexico Pico de Gallo Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Đầu thầu không gà Bánh mì WW (2) Hỗn hợp mùa xuân Salad đậu xanh Địa Trung Hải Hummus Lê IW Mì ống ba màu w / Sốt cà chua phoi Parmesan & Ức gà không Đậu Hà Lan & Cà rốt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Cam tươi 1% sữa (1)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) Hamburger chay Bánh mì kẹp thịt bò WG Salad bí ngòi và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua và mù tạt Mơ IW Đầu thầu không gà w / Sốt dứa Huli Huli Hỗn hợp rau củ phương Đông Mì trứng áp chảo Bánh quy giòn WW (1pk) Khối dứa IW 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) Salad mì ống không gà Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi Thịt hầm Enchilada chay Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)
13	14	15	16	17
Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) Salad không gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW Trứng luộc chín (2) Xúc xích không gà (1) Hỗn hợp rau củ Capri Cà rốt Băm nâu Bánh mì WW Táo tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Bát Taco phụ thịt bò (thịt bò vụn, đậu pinto, ngô, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngô chay & kem chua Cam tươi Miếng không gà w / Sốt Kung Pao chay Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo Jasmine Bánh quy giòn WW (4pk) Lê IW 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad không gà húng quế nam việt quất 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 Ăn chay Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm chay Mexico Mơ IW 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Smart Balance Trứng tráng Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Salad đầu bếp chay (Miếng không gà, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) Nước sốt trang trại tự làm chay Táo tươi Gà chay Alfredo Mì ống ba màu WG với sốt Alfredo chay & Ức gà không Cải Brussel IW Mandarin Cam 1% sữa (1)	Bánh quế WG Bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad gà Quinoa Hy Lạp w / Nước sốt Balsamic Spring Mix & Cherry Tomato Bánh quy giòn WW (4pk) Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW Thịt hầm Enchilada chay Rau Capri Cơm chanh ngô chay Khối dứa IW 1% sữa (1)





Bữa ăn chay giao tận nhà Thực đơn tháng Bảy 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
20	21	22	23	24
Bánh kếp WG với xi-rô SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)
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	Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngọt chay Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi	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	Salad trứng cổ điển Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi	Salad gà kem Pesto Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Vớí phô mai Feta Đào IW
Cá phụ Salsa Ranchera Đậu đen Bánh bột ngô trắng trắng (2) Cơm chay Mexico Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Mì ống WW Penne với sốt Marinara Thịt bò vụn Hỗn hợp rau củ Ý Phô mai Parmesan (1pkt) Khối dứa IW 1% sữa (1)	Thịt gà không Salsa Ranchera Hỗn hợp Fiesta Cơm chanh ngọt chay IW Mandarin Cam 1% sữa (1)	Thịt bò hình khối w/ Sốt tỏi tiêu chay Cà rốt và ngô Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW 1% sữa (1)	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 1% sữa (1)
27	28	29	30	31
Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích chay Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	WG Cheerios Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)
Đậu xanh chay và salad cà chua w/ Gà không gà Salad kiểu Mexico Cuộn bữa tối WW Lê IW	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	Salad giòn cam quýt Thái w/ Gà không gà Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Khối dứa IW	Thịt bò vụn Đậu đen và ngô Hỗn hợp Fajita rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai Feta Sốt chanh ngọt Đào IW	Salad quinoa với bí ngô & gà không gà Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW
Đầu thau không gà Đậu đen Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh ngô trắng WG (2) Salsa Tomatillo Táo tươi 1% sữa (1)	Cá phụ Sốt tartar Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)	Thịt gà không w/ Sốt sả chay Hỗn hợp rau củ phương Đông Cà rốt Gạo Jasmine Cam tươi 1% sữa (1)	Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò vụn Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Tacos cá chay Bánh bột ngô trắng trắng (4) vớí Fish Stick Sub (3) Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Pico de Gallo IW Mandarin Cam 1% sữa (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.