

Thực đơn Ấm Thực Ăn Giao Tận Nhà Kiểu Á Tháng 9 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1	2	3	4
	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1) Salad Hy Lạp với đậu và gà đậu Hà WG Pita Bread Hummus IW Pears	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) salad cá ngừ Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) nước sốt Ý táo tươi	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1) Salad gà pesto béo ngậy Heart Healthy Garbanzo Salad với phô mai feta IW Peaches
7 **Lễ kỷ niệm Ngày Lao động** thịt heo carinitas sốt BBQ Ngô & Cà rốt Đậu Pinto tự làm WG Corn Muffin bánh đào giòn 1% sữa (1) 	8	9	10	11
	WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây Trứng luộc (1) Nước cam dứa & sữa 1% (1) Salad couscous với phô mai feta Salad rau lành mạnh hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Quýt IW cá sốt cà chua Hỗn hợp rau củ Ý gạo lứt IW Peaches 1% sữa (1)	WG Cheerios Granola Sô-cô-la WG Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) Salad gà Thái giòn cam quýt đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Miếng Dứa Gà cắt hạt lựu với sốt sả Hỗn hợp rau củ phương Đông cà rốt gạo hoa nhài cam tươi 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1) Thịt heo vụn Đậu đen & ngô phô mai feta Fajitas nướng hỗn hợp hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Nước sốt chanh ngô IW Peaches Mì Ý với sốt marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	WG Cheerios Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) Salad gà quinoa với bí đỏ Salad Ớt Xanh & Cà Chua đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Apricot Gà trong me rau củ hỗn hợp gạo hoa nhài Quýt IW 1% sữa (1)
14	15	16	17	**18**
Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phở mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1) Salad mì Chicken Ranch hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Peaches cá tẩm bột Nước sốt men ngọt cam quýt Gai Lan xào gạo lứt táo tươi 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Nước cam & sữa 1% (1) món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt ranch tự làm cam tươi Thịt bò xào với đậu Hà Lan Tuyệt cà rốt gạo hoa nhài Ambrosia 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) Salad mì gà & ngô Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Apricot Gà sốt gừng rau củ hỗn hợp gạo lứt WW Dinner Roll IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1) Salad gà quinoa Hy Lạp với sốt balsamic hỗn hợp mùa xuân cà chua bi WG Pita Bread Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears gà tây quay với nước sốt gia cầm Đậu Hà Lan & Cà Rốt Cơm pilaf rau củ Orzo cam tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) Bánh mì thịt nướng WG Hamburger Bun với Thịt Nướng Salad ngô, đậu Lima & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & nước sốt Ý Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW **Lễ kỷ niệm Ngày Miền Tây** ức gà nước sốt nâu Hỗn hợp rau củ phương Đông cơm pilaf Bánh mì cuộn WW (1) cam tươi Cốc bánh kem chanh 1% sữa (1)





Thực đơn Ẩm Thực Ăn Giao Tận Nhà Kiểu Á Tháng 9 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
21	22	23	24	25
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Bánh mì WW (1) Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG English Muffin kèm miếng xúc xích gà tây Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad gà quinoa Địa Trung Hải Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches	Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Balsamic Vinaigrette Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh Nước sốt ranch tự làm Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo Healthy Heart với phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà Bánh mì WW (2) IW Apricot	Salad gà bulgur với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý Quýt IW
Ngày đầu tiên của lễ hội mùa thu thịt bò cắt khối Hỗn hợp rau củ California mì trứng Goulash táo tươi Cốc Bánh Tiramisu 1% sữa (1)	Thăn heo với sốt cam quýt ngọt Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh táo tươi 1% sữa (1)	Gà cắt hạt lựu với sốt cà ri dứa rau củ hỗn hợp cơm chiên dứa IW Pears 1% sữa (1)	Gà caramel Việt Nam gà cắt hạt lựu với sốt caramel Việt Nam rau củ Capri cà rốt gạo hoa nhài IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Thịt heo sốt nấm gia vị rau củ hỗn hợp cà rốt gạo hoa nhài WW Dinner Roll IW Pears 1% sữa
28	29	30		
WG Blueberry Muffin Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)		
salad cá ngừ Salad đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt ranch tự làm táo tươi	Salad mì gà với sốt hạt anh túc hỗn hợp mùa xuân Dưa leo & cà chua bi thái lát WW Dinner Roll (2) & Smart Balance Balsamic Vinaigrette Quýt IW	Bánh mì gà tây quay Bánh mì WW (2) với gà tây quay hỗn hợp mùa xuân Salad đậu gà Địa Trung Hải sốt mayonnaise & mù tạt IW Pears		
ức gà với sốt cam Cải thìa xào gạo lứt IW Peaches 1% sữa (1)	cà ri bò Việt Nam cà rốt thái lát gạo hoa nhài Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	cá nướng sốt sả Hỗn hợp rau củ xào cơm pilaf Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh cam tươi 1% sữa (1)		

Dự án được tài trợ một phần từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020 - 2025 và Tiêu chuẩn Tham chiếu Chế độ Ăn (DRI) dành cho người cao tuổi theo quy định của Sở Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Các món tráng miệng không đường và trái cây chứa nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. Sữa 1% phục vụ hàng ngày. Đóng góp tự nguyện là \$5.25 mỗi ngày. Bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được biểu tượng lọ muối. Lưu ý các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi bằng **dấu ****, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.