



ữa ăn giao tận nhà không lactose Thực đơn tháng 9 năm 202



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1	2	3	4
	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, fajitas, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân Gạo chanh ngọt LF Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi Mì Ý WW Penne với sốt marinara gà tây xay Hỗn hợp rau củ Ý IW Miếng Dứa Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad Hy Lạp với đậu và gà WG Pita Bread Hummus IW Pears thịt bò nướng với nước sốt nâu nấm LF cà rốt Khoai tây nghiền LF Quýt IW Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) salad cá ngừ Salad cà chua dứa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt chanh ngọt táo tươi thịt bò cắt khối với sốt tỏi ớt LF Cà rốt & ngô gạo lứt Cuộn ăn tối WW với cần bằg thông minh IW Miếng Dứa Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad gà pesto kem LF LF Heart Healthy Garbanzo Salad với phô mai Feta LF IW Peaches LF Thịt viên không thịt với nước sốt nâu LF Khoai tây nghiền LF đậu Hà Lan Cuộn ăn tối WW (2) với cần bằg thông minh cam tươi Sữa LF (1)
7	8	9	10	11
Lễ kỷ niệm Ngày Lao động thịt heo carnitas sốt BBQ Ngô & Cà rốt Đậu Pinto tự làm Bánh mì cuộn WW (2) bánh đào giòn Sữa LF (1) 	WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây Trứng luộc (1) Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad phô mai Feta Couscous với LF Salad rau lành mạnh hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Quýt IW Thổ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau củ Ý WG Penne Pasta IW Peaches Sữa LF (1)	WG Cheerios Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (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 Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa LF (1) thịt heo xay Đậu đen & ngô Fajitas nướng hỗn hợp hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai Feta LF Nước sốt chanh ngọt IW Peaches Mì Ý với sốt marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad gà quinoa LF với bí đỏ Salad Ớt Xanh & Cà Chua Bánh mì cuộn WW (2) IW Apricot cá nướng rau củ hỗn hợp khoai tây baby baker Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Pico de Gallo Quýt IW Sữa LF (1)
14	15	16	17	**18**
Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad mì gà LF Ranch hỗn hợp mùa xuân Dứa chuột & cà chua bi thái lát WW Crackers (2 chiếc) Nước sốt sốt balsamic IW Peaches cá tẩm bột Pico de Gallo bông cải xanh Bánh tortilla ngô trắng WG (1) Lúa Tây Ban Nha LF táo tươi Sữa LF (1)	Bánh mì WG (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Nước cam & sữa LF (1) Salad đậu bắp LF (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta LF) hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW (2) với cần bằg thông minh Nước sốt Ranch Tự Làm LF cam tươi thịt bò cắt khối với sốt Stroganoff cà rốt mì trứng Ambrosia Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad mì gà & ngô LF Salad cà chua dứa leo hỗn hợp mùa xuân WW Crackers (2 chiếc) Nước sốt chanh ngọt IW Apricot thịt heo carnitas với LF Salsa Verde rau củ hỗn hợp cơm cà chua ngọt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) IW Miếng Dứa Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad gà quinoa Hy Lạp LF với sốt balsamic hỗn hợp mùa xuân cà chua bi WG Pita Bread Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears Gà tây nướng với nước sốt LF Đậu Hà Lan & Cà Rốt LF Orzo với cơm pilaf rau củ cam tươi Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Hamburger Bò WG Hamburger Bun với miếng thịt bò Ngô, đậu Lima & Cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt Nước sốt Ranch Tự Làm LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW **Lễ kỷ niệm Ngày Miền Tây** ức gà với nước sốt nâu Hỗn hợp rau củ phương Đông cơm pilaf Bánh mì cuộn WW (1) cam tươi bánh táo Sữa LF (1)





Bữa ăn giao tận nhà không lactose Thực đơn tháng 9 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
21 WG Mini Bagel với SF Jelly & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad gà Địa Trung Hải với Quinoa LF Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt chanh ngô IW Peaches **Ngày đầu tiên của lễ hội mùa thu** thịt bò cắt khối Hỗn hợp rau củ California mì trứng Goulash táo tươi LF Fruit Yogurt Delight Sữa LF (1)	22 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Ambrosia thần heo với sốt sốt cam quýt ngọt LF Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt WW Dinner Roll táo tươi Sữa LF (1)	23 Túi yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll Nước sốt Ranch Tự Làm LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW gà cắt hạt lựu với Salsa Ranchera rau củ hỗn hợp Gạo Mexico LF Bánh tortilla ngô trắng WG (2) IW Pears Sữa LF (1)	24 WG English Muffin kèm miếng xúc xích gà tây Nước cam dứa & sữa LF (1) Salad trứng cổ điển LF Heart Healthy Garbanzo Salad hỗn hợp mùa xuân đậu Hà Bánh mì WW (2) IW Apricot gà cắt hạt lựu với sốt caramel Việt Nam rau củ Capri cà rốt gạo hoa nhài IW Miếng Dứa Sữa LF (1)	25 Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad gà bulgur với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất hỗn hợp mùa xuân đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) Quýt IW Bánh quiche rau chân vịt & nấm LF Gà nướng táo (1) rau củ hỗn hợp Bánh mì cuộn WW (2) IW Pears Sữa LF (1)
28 WG Blueberry Muffin Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) salad cá ngừ Salad đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là Bánh mì WW (2) táo tươi Gà tây thái lát với nước sốt LF Khoai tây nghiền LF Hỗn hợp rau Scandinavia cà rốt WW Dinner Roll IW Peaches Sữa LF (1)	29 Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) Salad mì gà LF với sốt hạt anh túc hỗn hợp mùa xuân Dưa leo & cà chua bi thái lát WW Crackers (4 chiếc) Nước sốt chanh ngô Quýt IW thịt bò Barbacoa Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Gạo Mexico LF Pico de Gallo Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Sữa LF (1)	30 WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) Bánh mì gà tây quay Bánh mì WW (2) với gà tây quay hỗn hợp mùa xuân Salad đậu gà Địa Trung Hải LF sốt mayonnaise & mù tạt IW Pears Mì Ba Màu với sốt cà chua sấy khô Parmesan LF & ức gà Đậu Hà Lan & Cà Rốt Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh cam tươi Sữa LF (1)		

Dự án được tài trợ một phần 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 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% được 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 chỉ định bằng biểu tượng lọ muối. Lưu ý rằng các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Các bữa ăn đặc biệt được chỉ định bằng **dấu ****, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.