



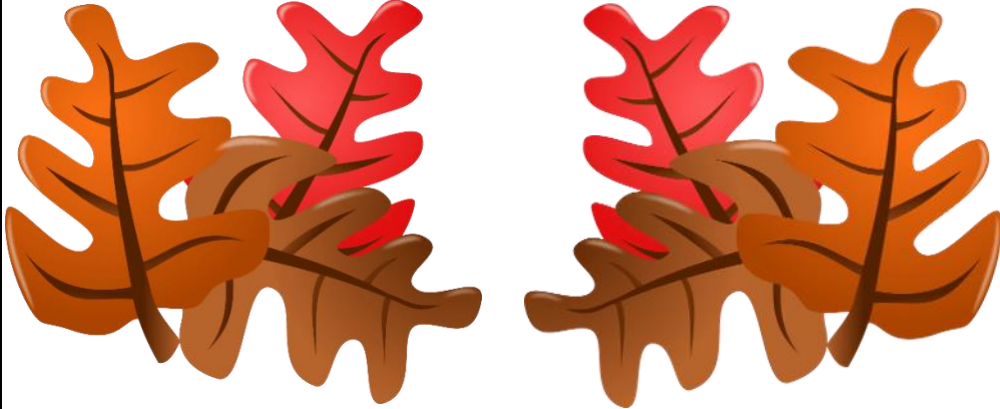
Bữa ăn chay giao tận nhà thực đơn tháng 9 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	2 Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	3 WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	4 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1)
	Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, fajitas, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò chay Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi	Salad Hy Lạp chay với đậu garbanzo & gà không gà hỗn hợp mùa xuân WG Pita Bread Hummus Nước sốt ranch tự làm IW Pears	Salad trứng cổ điển Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) nước sốt Ý táo tươi	Salad pesto kem không gà Heart Healthy Garbanzo Salad với phô mai feta IW Peaches
	Mì Ý WW Penne với sốt marinara Thịt bò vụn Sub Hỗn hợp rau củ Ý Phô mai Parmesan (1 viên) IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Miếng gà không gà Salsa Ranchera Fiesta Blend Cơm chanh ngò chay Quýt IW 1% sữa (1)	Thịt bò cắt khối với sốt tỏi ớt chay Cà rốt & ngô gạo lứt Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	thịt viên không thịt với nước sốt nấm chay vùng quê khoai tây nghiền Đậu Hà Lan & Cà Rốt Bánh mì cuộn WW (2) cam tươi 1% sữa (1)
7	8	9	10	11
Lễ kỷ niệm Ngày Lao động Thịt nướng không gà sốt BBQ Ngô & Cà rốt Đậu Pinto tự làm WG Corn Muffin bánh đào giòn 1% sữa (1)	WG English Muffin với miếng xúc xích chay Trứng luộc (1) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
	Salad couscous với phô mai feta Salad rau lành mạnh hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Quýt IW	Salad cam quýt Thái giòn với gà không gà đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Miếng Dứa	Thịt bò vụn Đậu đen & ngô Fajita nướng hỗn hợp hỗn hợp mùa xuân WW Rotini phô mai feta Nước sốt chanh ngò IW Peaches	Salad quinoa với bí đỏ & gà không gà Salad Ớt Xanh & Cà Chua Bánh mì cuộn WW (2) IW Apricot
	tàu ngâm cá sốt tartar Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo lứt IW Peaches 1% sữa (1)	Miếng gà không gà với sốt sả chay Hỗn hợp rau củ phương Đông cà rốt gạo hoa nhài cam tươi 1% sữa (1)	Mì Ý với sốt marinara & Thịt bò vụn Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Taco cá chay Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Củ bánh mì cá que (3) rau củ hỗn hợp khoai tây baby baker Pico de Gallo Quýt IW 1% sữa (1)
14	15	16	17	**18**
Bánh mì WW (1) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Nước cam & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Trứng luộc (1) Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad mì ranch không gà hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Peaches	Salad đầu bếp chay (Gà không gà, 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	Salad mì ngô không gà Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Apricot	Salad gà không gà kiểu Hy Lạp với sốt balsamic hỗn hợp mùa xuân cà chua bi WG Pita Bread Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears	Hamburger chay WG Hamburger Bun với miếng thịt bò Sub Salad ngô, đậu Lima & cà chua hỗn hợp mùa xuân Tương cà / mù tạt Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW
tàu ngâm cá bông cải xanh Bánh tortilla ngô trắng WG (1) Gạo Tây Ban Nha chay Pico de Gallo táo tươi 1% sữa (1)	Thịt bò cắt khối với sốt Stroganoff chay cà rốt mì trứng Ambrosia 1% sữa (1)	Thịt nướng không gà với Salsa Verde rau củ hỗn hợp cơm cà chua ngò Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Ớt vườn với đậu thận rau củ hỗn hợp gạo lứt cam tươi 1% sữa (1)	**Lễ kỷ niệm Ngày Miên Tây** ức gà không gà Ăn chay với nước sốt nâu Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo lứt Bánh mì cuộn WW (1) cam tươi Cốc bánh kem chanh 1% sữa (1)





Bữa ăn chay giao tận nhà thực đơn tháng 9 năm 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 Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG English Muffin với miếng xúc xích chay 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 quinoa không gà Địa Trung Hải Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches	Salad pesto kem chay không gà Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Balsamic Vinaigrette Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với miếng gà không gà Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll 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 bulgur không gà với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất hỗn hợp mùa xuân đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) Quýt IW
Ngày đầu tiên của lễ hội mùa thu Thịt bò cắt khối Hỗn hợp rau củ California mì trứng Goulash chay táo tươi Cốc Bánh Tiramisu 1% sữa	Bánh mì kẹp thịt viên với sốt sốt cam quýt ngọt Bông cải xanh & cà rốt WW Dinner Roll gạo lứt táo tươi 1% sữa (1)	Gà nướng không gà với sốt salsa ranchera rau củ hỗn hợp Gạo chay Mexico Bánh tortilla ngô trắng WG (2) IW Pears 1% sữa (1)	Miếng gà không gà với sốt caramel chay Việt Nam rau củ Capri cà rốt gạo hoa nhài IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Bánh quiche rau chân vịt & nấm Xúc xích chay (1) rau củ hỗn hợp Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh IW Pears 1% sữa (1)
28	29	30		
WG Blueberry Muffin Trứng luộc (1) 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 đậu phụ chay vùng Provence 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 không gà với sốt hạt anh túc hỗn hợp mùa xuân Dưa leo & cà chua bi thái lát WW Crackers (4 chiếc) Balsamic Vinaigrette Quýt IW	Bánh mì nướng không gà Bánh mì WW (2) hỗn hợp mùa xuân Salad đậu gà Địa Trung Hải Hummus IW Pears		
Bánh patty không gà tẩm bột với sốt chay kiểu Á Hỗn hợp rau củ phương Đông cơm pilaf IW Peaches 1% sữa (1)	Thịt bò vụn Sub Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Gạo chay Mexico Pico de Gallo Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Mì Ba Màu với sốt cà chua khô Parmesan & ức gà không gà Đậu Hà Lan & Cà Rốt 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 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.