



Thực đơn Ăn Thực Ăn Tận Nhà Kiểu Á Tháng 10 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
			1	2
			Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)
			bánh mì kẹp thịt bò phô mai WG Hamburger Bun với miếng thịt bò & phô mai cắt lát Salad bí ngòi & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt IW Apricot	Salad mì ống gà tây Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý táo tươi
			Gà cắt hạt lựu với sốt dừa Huli Huli Hỗn hợp rau củ phương Đông Mì trứng chiên áp chảo WW Crackers (4 chiếc) IW Miếng Dừa 1% sữa (1)	Thịt bò cắt khối với sốt tiêu tỏi Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt cam tươi 1% sữa (1)
5	6	7	8	9
Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF Nước cam dừa & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF Nước cam dừa & sữa 1% (1)	Bánh Waffle WG với siro SF & Smart Balance Bánh mì WW (1) Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad gà Việt Nam đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches	Taco Bowl (Bò Barbacoa, đậu pinto, ngô, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Nước sốt chanhchê ngô & kem chua cam tươi	Salad gà với húng quế nam việt quất Salad dưa chuột châu Á hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	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 táo tươi	Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp kèm sốt balsamic Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi WW Crackers (4 chiếc) Nước sốt sốt balsamic cam tươi
trứng ốp la Xúc xích gà táo (2) Hỗn hợp rau củ Capri khoai tây chiên Bánh mì WW táo tươi 1% sữa (1)	Gà Kung Pao Gà cắt hạt lựu với sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài IW Pears 1% sữa (1)	Thịt heo & đậu phụ sốt caramel Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo lứt IW Apricot 1% sữa (1)	Cá nướng với sốt caramel Việt Nam Gai Lan xào gạo lứt Quýt IW 1% sữa (1)	thịt bò ragout Hỗn hợp rau Scandinavia Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh Miếng dừa IW 1% sữa (1)
12	13	14	15	16
WG Pancake với siro SF & Smart Balance trứng luộc Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dừa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam dừa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Túi yến mạch WG Nước cam dừa & sữa 1% (1)
Salad gà đặc trưng Dưa leo & cà chua bi thái lát hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt sốt balsamic Quýt IW	Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, ớt đỏ cắt nhỏ, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân gạo chanh ngô Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu và gà hỗn hợp mùa xuân Bánh mì dẹt WG Hummus Nước sốt ranch tự làm IW Pears	Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) nước sốt Ý táo tươi	Salad gà pesto béo ngậy Heart Healthy Garbanzo Salad với phô mai feta hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (1) Nước sốt ranch tự làm IW Peaches
Gà với cơm & mì và rau củ Gai Lan xào Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	cà ri bò Việt Nam Hỗn hợp rau củ Ý gạo hoa nhài IW Miếng Dừa 1% sữa (1)	cá nướng sốt sả cà rốt cơm pilaf Quýt IW 1% sữa (1)	thịt bò cắt khối với sốt tỏi ớt Cà rốt & ngô gạo lứt WW Dinner Roll IW Miếng Dừa 1% sữa (1)	ức gà với sốt châu Á rau chân vịt nấu chín cơm pilaf cam tươi 1% sữa (1)



Thực đơn Ăn Thực Ăn Tận Nhà Kiểu Á Tháng 10 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
19	20	21	22	23
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây 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 Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Gà với đậu que & salad cà chua Salad kiểu Mexico hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) IW Pears	Salad couscous với phô mai feta Salad rau lạnh mạnh hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Quýt IW	Salad gà Thái giòn cam quýt đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Miếng Dứa	thịt heo xay Đậu đen & ngô ớt đỏ cắt hạt lựu phô mai feta hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Nước sốt chanh ngô IW Peaches	Salad gà quinoa với bí đỏ Salad Ớt Xanh & Cà Chua hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (1) IW Apricot
Tôm và thịt heo sốt cay Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo lứt táo tươi 1% sữa (1)	cá sốt cà chua Hỗn hợp rau củ Ý gạo lứt IW Peaches 1% sữa	Thăn heo với sốt châu Á Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài cam tươi 1% sữa (1)	Mì Ý với sốt marinara & Thịt viên gà Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Gà sốt me rau củ hỗn hợp gạo hoa nhài cam tươi 1% sữa (1)
26	27	28	29	**30**
Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance trứng luộc Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad mì Chicken Ranch hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát Bánh mì cuộn nước sốt Ý IW Peaches	Gói trứng cổ điển Heart Healthy Garbanzo Salad đậu Hà hỗn hợp mùa xuân Bánh tortilla bột trắng WG (2) IW Apricot	Salad mì gà & ngô Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân nước sốt Ý táo tươi	Salad gà quinoa Hy Lạp với sốt balsamic Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi Bánh mì dẹt WG Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears	Bánh mì thịt nướng WG Hamburger Bun với Thịt Nướng Salad ngô, đậu Lima & cà chua hỗn hợp mùa xuân Tương cà nước sốt Ý
Thịt bò xào với đậu Hà Lan Tuyệt Hỗn hợp rau củ California gạo hoa nhài táo tươi 1% sữa (1)	cá tẩm bột Nước sốt phủ cam quýt ngọt Gai Lan xào gạo lứt IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Gà sốt gừng rau củ hỗn hợp gạo lứt Bánh mì cuộn tối (2) IW Peaches 1% sữa (1)	Gà tây nướng trong nồi với sốt tỏi ớt bông cải xanh Cơm pilaf rau củ Orzo cam tươi 1% sữa (1)	Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW **Lễ hội Halloween** Thịt bò cắt khối với nước sốt hầm rau hầm Khoai tây nướng cho bé WG Corn Muffin Quýt IW Bánh pudding hồ trần 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 nén nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. 1% sữa được phục vụ hàng ngày. 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 ghi dấu (**). Lưu ý rằng các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi dấu **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.