

Bữa ăn giao tận nhà không lactose Thực đơn tháng 10 năm 2026

| THỨ HAI                                                                                                                                      | THỨ BA                                                                                                                                                             | THỨ TƯ                                                                                                                                       | THỨ NĂM                                                                                                                                                                  | THỨ SÁU                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              | 1                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              | Túi yến mạch WG<br>Granola Sô-cô-la WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                                       | Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                            |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              | Hamburger Bò<br>WG Hamburger Bun với miếng thịt bò<br>Salad bí ngòi & cà chua<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Sốt cà chua & mù tạt<br>IW Apricot                                  | Salad mì ống gà tây<br>Salad đậu đen & ngô<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>nước sốt Ý<br>táo tươi                                                 |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              | Gà Huli Huli<br>Gà cắt hạt lựu với sốt dừa Huli Huli<br>Hỗn hợp rau củ phương Đông<br>Mì trứng chiên áp chảo<br>WW Crackers (1 chiếc)<br>IW Miếng Dừa<br>Sữa LF (1)      | Món chay nướng Enchilada LF<br>Bông cải xanh & cà rốt<br>gạo lứt<br>cam tươi<br>Sữa LF (1)                                                                      |
| 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                            | 8                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                               |
| Túi yến mạch WG<br>Granola Sô-cô-la WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                           | WG Cheerios<br>Sữa chua LF (1)<br>Nước cam dừa & sữa LF (1)                                                                                                        | Bánh mì WW (2)<br>Hummus<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                         | WG Mini Bagel với Smart Balance & SF Jelly<br>Trứng luộc (1)<br>sữa chua LF<br>Nước cam dừa & sữa LF (1)                                                                 | Bánh mì WW với bơ đậu phộng & siro SF<br>Túi yến mạch WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                            |
| Salad gà Việt Nam<br>đậu Hà<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>IW Peaches                                                                             | LF Taco Bowl<br>(Barbacoa, đậu pinto, ngô, phô mai feta LF)<br>Gạo Lứt & Hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4)<br>Nước sốt chanh ngô<br>cam tươi | Salad gà sốt húng quế nam việt quất LF<br>Salad dưa chuột châu Á<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW | Salad đầu bếp LF<br>(Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô<br>mai feta LF)<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>Nước sốt Ranch Tự Làm LF<br>táo tươi | Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp LF<br>kèm sốt balsamic<br>Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi<br>WW Crackers (4 chiếc)<br>Nước sốt sốt balsamic<br>cam tươi               |
| Xúc xích gà táo (2)<br>Hỗn hợp rau củ Capri<br>khoai tây chiên<br>Bánh mì WW<br>táo tươi<br>Sữa LF (1)                                       | Gà Kung Pao<br>Gà cắt hạt lựu với sốt Kung Pao<br>Hỗn hợp rau củ phương Đông<br>gạo hoa nhài<br>IW Pears<br>Sữa LF (1)                                             | Carne con Chile<br>(Thịt bò cắt khối với sốt ớt)<br>Đậu Hà Lan & Cà Rốt<br>Gạo Mexico LF<br>IW Apricot<br>Sữa LF (1)                         | Mì Ý WG Tricolor với sốt LF Alfredo<br>& Thịt bò xay<br>bắp cải Brussel<br>Quýt IW<br>Sữa LF (1)                                                                         | Món nướng bò Enchilada LF<br>Hỗn hợp rau Scandinavia<br>gạo lứt<br>WW Dinner Roll<br>Miếng dừa IW<br>Sữa LF (1)                                                 |
| 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                              |
| WG Cheerios<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                                      | Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam dừa & sữa LF (1)                                                                        | Túi yến mạch WG<br>Granola Sô-cô-la WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam dừa & sữa LF (1)                                                       | WG Cheerios<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                                                                  | Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF<br>Túi yến mạch WG<br>Nước cam dừa & sữa LF (1)                                                                        |
| Salad gà đặc trưng<br>Dưa leo & cà chua bi thái lát<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì WW (2)<br>Nước sốt sốt balsamic<br>Quýt IW                | Bát Burrito đậu phụ<br>(Đậu phụ nướng, ớt đỏ cắt nhỏ, đậu đen)<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Gạo chanh ngô LF<br>Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2)<br>Pico de Gallo     | Salad Hy Lạp với đậu và gà<br>WG Pita Bread<br>Hummus<br>IW Pears                                                                            | Salad cá ngừ Mexico<br>Salad cà chua dưa leo<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì WW (2)<br>nước sốt Ý<br>táo tươi                                                             | Salad gà pesto kem LF<br>LF Heart Healthy Garbanzo Salad<br>với phô mai Feta LF<br>hỗn hợp mùa xuân<br>WW Dinner Roll<br>Nước sốt Ranch Tự Làm LF<br>IW Peaches |
| cá nướng<br>Salsa Ranchera<br>đậu đen<br>Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2)<br>Gạo Mexico LF<br>Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW<br>Sữa LF (1) | Mì Ý WW Penne với sốt marinara<br>gà tây xay<br>Hỗn hợp rau củ Ý<br>IW Miếng Dừa<br>Sữa LF (1)                                                                     | thịt bò nướng<br>với nước sốt nâu nấm LF<br>cà rốt<br>Khoai tây nghiền LF<br>Quýt IW<br>Sữa LF (1)                                           | thịt bò cắt khối<br>với sốt tỏi ớt LF<br>Cà rốt & ngô<br>gạo lứt<br>WW Dinner Roll<br>IW Miếng Dừa<br>Sữa LF (1)                                                         | ức gà<br>sốt Florence<br>rau chân vịt nấu chín<br>Cơm pilaf LF<br>cam tươi<br>sữa LF                                                                            |





Bữa ăn giao tận nhà không lactose Thực đơn tháng 10 năm 2026 – MC2B004, MC2L004, MC2D004

| THỨ HAI                                                                                                                                            | THỨ BA                                                                                                                                              | THỨ TƯ                                                                                                                                          | THỨ NĂM                                                                                                                                      | THỨ SÁU                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                  | 21                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                           | 23                                                                                                                                                                          |
| Bánh mì nướng mini WG với mứt SF<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                       | WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây<br>Trứng luộc (1)<br>Nước cam dứa & sữa LF (1)                                                          | WG Cheerios<br>Granola Sô-cô-la WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                  | Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance<br>Túi yến mạch WG<br>sữa chua LF<br>Nước cam dứa & sữa LF (1)                                   | WG Cheerios<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                                                                     |
| Gà với đậu que & salad cà chua<br>Salad kiểu Mexico LF<br>WW Dinner Roll<br>IW Pears                                                               | Salad phô mai Feta Couscous với LF<br>Salad rau lạnh mạnh<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>Quýt IW                                     | Salad gà Thái giòn cam quýt<br>đậu Hà<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>IW Miếng Dứa                                                                    | thịt heo xay<br>Đậu đen & ngô<br>ớt đỏ cắt hạt lựu<br>hỗn hợp mùa xuân<br>WW Rotini<br>Phô mai Feta LF<br>Nước sốt chanh ngô<br>IW Peaches   | Salad gà quinoa LF với bí đỏ<br>Salad Ôt Xanh & Cà Chua<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh mì cuộn WW (2)<br>IW Apricot                                                            |
| thịt heo carnitas<br>với salsa Tomatillo LF<br>Đậu Pinto tự làm<br>Đậu Hà Lan & Cà Rốt<br>Bánh tortilla ngô trắng WG (2)<br>táo tươi<br>Sữa LF (1) | Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese<br>Hỗn hợp rau củ Ý<br>WG Penne Pasta<br>IW Peaches<br>Sữa LF (1)                                                              | Thăn heo với sốt châu Á<br>Hỗn hợp rau củ phương Đông<br>gạo hoa nhài<br>cam tươi<br>Sữa LF (1)                                                 | Mì Ý với sốt marinara<br>& Thịt bò xay<br>Hỗn hợp rau Scandinavia<br>Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW<br>Sữa LF (1)                             | cá nướng<br>rau củ hỗn hợp<br>Gạo Mexico LF<br>Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2)<br>Pico de Gallo<br>sốt tartar<br>cam tươi<br>Sữa LF (1)                                 |
| 26                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                  | 28                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                           | <b>**30**</b>                                                                                                                                                               |
| Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance<br>Túi yến mạch WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam dứa & sữa LF (1)                                         | Bánh mì WG (2) với bơ đậu phộng & mứt SF<br>Sữa chua LF (1)<br>Nước cam dứa & sữa LF (1)                                                            | Túi yến mạch WG<br>Granola Sô-cô-la WG<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                              | WG Cheerios<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam dứa & sữa LF (1)                                                                                  | WG Cheerios<br>Sữa chua LF (2)<br>Nước cam & sữa LF (1)                                                                                                                     |
| Nước cam dứa & sữa LF (1)                                                                                                                          | Gỏi trứng cổ điển<br>Salad Garbanzo Healthy Heart với phô mai Feta LF<br>đậu Hà<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Bánh tortilla bột trắng WG (2)<br>IW Apricot | Nước cam & sữa LF (1)                                                                                                                           | Salad gà quinoa Hy Lạp LF với sốt balsamic<br>hỗn hợp mùa xuân<br>cà chua bi<br>WG Pita Bread<br>Hummus<br>Nước sốt sốt balsamic<br>IW Pears | Hamburger Bò<br>WG Hamburger Bun với miếng thịt bò<br>Ngô, đậu Lima & Cà chua<br>hỗn hợp mùa xuân<br>Tương cà<br>nước sốt Ý<br>Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW                |
| cá tầm bột<br>Pico de Gallo<br>Hỗn hợp rau củ California<br>Bánh tortilla ngô trắng WG (2)<br>Lúa Tây Ban Nha LF<br>táo tươi<br>Sữa LF (1)         | thịt bò cắt khối<br>với sốt Stroganoff LF<br>cà rốt<br>mì trứng<br>IW Miếng Dứa<br>Sữa LF (1)                                                       | thịt heo carnitas<br>với LF Salsa Verde<br>rau củ hỗn hợp<br>cơm cà chua ngô<br>Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4)<br>IW Peaches<br>Sữa LF (1) | Thịt hầm gà tây<br>với sốt tỏi ớt LF<br>bông cải xanh<br>LF Orzo với cơm pilaf rau củ<br>cam tươi<br>Sữa LF (1)                              | <b>**Lễ hội Halloween**</b><br>Thịt bò cắt khối với nước sốt hầm LF<br>rau hầm<br>Khoai tây nướng cho bé<br>Cuộn Bữa Tối WG (2)<br>IW Pears<br>Cốc Gelatin SF<br>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.