

Bữa ăn chay giao tận nhà Thực đơn tháng 10 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
			1	2
			Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) 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 phô mai chay WG Hamburger Bun với thịt bò và phô mai lát Salad bí ngòi & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt IW Apricot	Salad mì ranch không gà Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý táo tươi
			Miếng gà không gà 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)	Món chay Enchilada Casserole 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) Hummus 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 Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad không gà Việt Nam đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches	Taco Bowl Chay (Thịt bò vụn, đậu pinto, ngô, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Nước sốt chanhch ngô & kem chua cam tươi	Salad không 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 (Miếng 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 táo tươi	Salad không gà quinoa 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 Bánh xúc xích Hỗn hợp rau củ Capri khoai tây chiên Bánh mì WW táo tươi 1% sữa (1)	Gà Kung Pao Chay Miếng gà không gà với sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài IW Pears 1% sữa (1)	Món chay Carne con Chile (Thịt bò cắt khối với sốt ớt) Đậu Hà Lan & Cà Rốt Gạo chay Mexico IW Apricot 1% sữa (1)	WG Tricolor Pasta với sốt Alfredo & Thịt bò vụn Sub bắp cải Brussel Quýt IW 1% sữa (1)	tàu ngấm cá Hỗn hợp rau Scandinavia gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) sốt tartar Miếng dừa IW 1% sữa (1)
12	13	14	15	16
WG Pancake với siro SF & Smart Balance 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 Granola Sô-cô-la 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 đặc trưng không gà 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, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngô chay Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & Gà không gà Bánh mì dẹt WG Hummus IW Pears	Cuốn 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 hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (1) Nước sốt ranch tự làm IW Peaches
tàu ngấm cá Salsa Ranchera đậu đen Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Gạo chay Mexico Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Mì Ý WW Penne với sốt marinara Thịt bò vụn Sub Hỗn hợp rau củ Ý phô mai Parmesan IW Miếng Dừa 1% sữa (1)	Thịt bò cắt khối với nước sốt nấm chay vùng quê cà rốt khoai tây nghiền 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 Dừa 1% sữa (1)	Gà ăn ngực không gà với sốt chay Florence rau chân vịt nấu chín cơm pilaf cam tươi 1% sữa (1)





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 bánh mì kẹp xúc xích 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)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad không gà với đậu que & cà chua Salad kiểu Mexico WW Dinner Roll IW Pears	Salad couscous với phô mai feta Salad rau lạnh mạnh hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Quýt IW	Salad giòn không gà với cam quýt Thái Lan đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Miếng Dứa	Thịt bò vụn Đậu đen & ngô ớt đỏ cắt hạt lựu phô mai feta hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Nước sốt chanh ngô IW Peaches	Salad Quinoa không gà với bí đỏ Salad Ớt Xanh & Cà Chua hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (1) IW Apricot
Thịt nướng không gà với Salsa Tomatillo Đậu Pinto tự làm Đậu Hà Lan & Cà Rốt Bánh tortilla ngô trắng WG (2) táo tươi 1% sữa (1)	Thịt nướng cá Hỗn hợp rau củ Ý gạo lứt sốt tartar IW Peaches 1% sữa	Miếng gà không gà với sốt châu Á Hỗn hợp rau củ phương Đông cà rốt gạo hoa nhài cam tươi 1% sữa (1)	Mì Ý với sốt marinara & Thịt viên không thịt Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Taco cá chay Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Cỏ Cá Sub rau củ hỗn hợp Gạo chay Mexico Pico de Gallo sốt tartar cam tươi 1% sữa (1)
26	27	28	29	**30**
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)	WG English Muffin với bánh mì kẹp xúc xích 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 ranch không gà hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát nước sốt Ý IW Peaches	Gỏi trứng cổ điển Salad Garbanzo Healthy Heart với phô mai Feta hỗn hợp mùa xuân đậu Hà Bánh tortilla bột trắng WG (2) IW Apricot	Salad mì không gà & ngô Salad cà chua dứa leo hỗn hợp mùa xuân nước sốt Ý táo tươi	Salad gà không gà kiểu Hy Lạp với sốt balsamic Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi Bánh mì dẹt WG Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears	Burger chay WG Hamburger Bun với miếng thịt bò Sub Salad ngô, đậu Lima & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt nước sốt Ý Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW
tàu ngâm cá Hỗn hợp rau củ California Bánh tortilla ngô trắng WG (2) 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 IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Thịt gà không gà với salsa verde rau củ hỗn hợp cơm cà chua ngô Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) IW Peaches 1% sữa (1)	thịt viên không thịt với sốt tỏi ớt chay bông cải xanh Cơm pilaf rau chay Orzo cam tươi 1% sữa (1)	**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 trăn 1% sữa (1)

Bữa ăn chay giao tận nhà Thực đơn tháng 10 năm 2026

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.