

# THỰC ĐƠN TÚI MÙA HÈ

# 2026

ĐIỂM TÂM														
CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB				
Ngũ cốc WG	210-240	44-46	Bánh Kẹp bì WG	220-240	36-37	Bánh Bagel Quế Nhỏ /Kem	230-240	41-42	Ngũ cốc WG	210-240	44	Bánh Quế WG	242	38
Nước Táo	60	14	Ly Trái Dâu	79	19	Phô ma Dâu			Ly Trái Đào	82	19	Nước Táo	60	14
						Nước Cam	34	9						
<b>Các lựa chọn bữa ăn thay thế: Ngũ cốc Blueberry Chex, một hộp Sốt táo 4 oz, và Sữa.</b>														
BỮA ĂN TRƯA														
THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
			<b>06/23</b>	CAL	CARB	<b>06/24</b>	CAL	CARB	<b>06/25</b>	CAL	CARB	<b>06/26</b>	CAL	CARB
			Bánh mì Chả gà WG	342	36	Bánh Croa-xăng Giảm	320	32	Xà Lách với Thịt Gà	425	56	Bánh mì Thịt gà	254	30
			Rau Càn tây với Sốt			bông Gà tây & Phô			Tây	180	27	Buffalo Thái lát &		
			Ranch	3	1	ma WG			Đậu Chickpea rang	20-127	7-33	Phô ma WG		
			Trái Cây Tươi	142	1	Nước Rau	45	11	Trái Cây Tươi			Bông Cải Xanh Tươi	15	2
				20-127	7-33	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				w/ Xốt Ranch	142	1
												Trái Cây Tươi	20-127	7-33
<b>06/29</b>			<b>06/30</b>	CAL	CARB	<b>07/01</b>	CAL	CARB	<b>07/02</b>	CAL	CARB	<b>07/03</b>	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu	591	64	Da ua & Granola	150/220	30/47	Xà Lách Gà Tây	179	22	Bánh mì Croa-xăng	306	32	<b>NGÀY LỄ</b> <b>TRƯỜNG HỌC VÀ VĂN PHÒNG</b> <b>ĐÓNG CỬA</b>		
phong & Mứt WG <sup>v</sup>			Cần Tây & Cà Chua Nhỏ	11	2	Southwest w/ Scoops	110	19	WG Thịt gà Buffalo					
Cà rốt nhỏ	30	7	với Sốt Ranch			WG	13	3	Cắt lát & Phô ma					
w/ Xốt Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Lát Ớt Tây Hỗn hợp w/	142	1	Dưa Leo Thái Lát &	12	3			
Trái Cây Khô	120	30		20-127	7-33	Sốt Ranch	20-127	7-33	Cà Chua Nhỏ w/ Sốt					
						Trái Cây Tươi			Trái Cây Tươi	142	1			
										20-127	7-33			
<b>07/06</b>			<b>07/07</b>	CAL	CARB	<b>07/08</b>	CAL	CARB	<b>07/09</b>	CAL	CARB	<b>07/10</b>	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu	591	64	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Bánh Croa-xăng WG	320	32	Bánh Cuộn Xà Lách	425	56	Bánh mì Thịt gà	254	30
phong & Mứt WG <sup>v</sup>			Rau Càn tây với Sốt			Phô ma & Thịt gà Tây			với Thịt Gà Tây	180	27	Buffalo Thái lát &		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt	30	7	Ranch	3	1	Nước Rau			Đậu Chickpea rang	20-127	7-33	Phô ma WG		
Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Trái Cây Tươi	45	11	Trái Cây Tươi			Bông Cải Xanh Tươi	15	2
Cam Mandarin	70	17		20-127	7-33		20-127	7-33				w/ Xốt Ranch	142	1
												Trái Cây Tươi	20-127	7-33
<b>07/13</b>			<b>07/14</b>	CAL	CARB	<b>07/15</b>	CAL	CARB	<b>07/16</b>	CAL	CARB	<b>07/17</b>	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu	591	64	Da ua & Granola	150/220	30/47	Xà Lách Gà Tây	179	22	Bánh mì Croa-xăng	306	32	Giảm Bông Thịt Gà	268	29
phong & Mứt WG <sup>v</sup>			Cần Tây & Cà Chua Nhỏ	11	2	Southwest w/ Scoops	110	19	WG Thịt gà Buffalo			Tây & Bánh Mì Phô		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt	30	7	với Sốt Ranch			WG	13	3	Cắt lát & Phô ma	12	3	Ma	45	11
Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Lát Ớt Tây Hỗn hợp w/	142	1	Dưa Leo Thái Lát &			Nước Rau	20-127	7-33
Trái Cây Khô	120	30		20-127	7-33	Sốt Ranch	20-127	7-33	Cà Chua Nhỏ w/ Sốt	142	1	Trái Cây Tươi		
						Trái Cây Tươi			Ranch	20-127	7-33			
<b>07/20</b>			<b>07/21</b>	CAL	CARB	<b>07/22</b>	CAL	CARB	<b>07/23</b>	CAL	CARB	<b>07/24</b>	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu	591	64	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Dăm bông Thịt Gà tây	320	32	Bánh Cuộn Xà Lách	425	56	Bánh mì Thịt gà	254	30
phong & Mứt WG <sup>v</sup>			Rau Càn tây với Sốt			& Bánh Croa-xăng			với Thịt Gà Tây	180	27	Buffalo Thái lát &		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt	30	7	Ranch	3	1	Phô ma WG			Đậu Chickpea rang	20-127	7-33	Phô ma WG		
Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Nước Rau	45	11	Trái Cây Tươi			Bông Cải Xanh Tươi	15	2
Cam Mandarin	70	17		20-127	7-33	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				w/ Xốt Ranch	142	1
												Trái Cây Tươi	20-127	7-33
<b>07/27</b>			<b>07/28</b>	CAL	CARB	<b>07/29</b>	CAL	CARB	<b>07/30</b>	CAL	CARB	<b>07/31</b>	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu	591	64	Da ua & Granola	150/220	30/47	Xà Lách Gà Tây	179	22	Bánh mì Croa-xăng	306	32	Giảm Bông Thịt Gà	268	29
phong & Mứt WG <sup>v</sup>			Cần Tây & Cà Chua Nhỏ	11	2	Southwest w/ Scoops	110	19	WG Thịt gà Buffalo			Tây & Bánh Mì Phô		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt	30	7	với Sốt Ranch			WG	13	3	Cắt lát & Phô ma	12	3	Ma	45	11
Ranch	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Lát Ớt Tây Hỗn hợp w/	142	1	Dưa Leo Thái Lát &			Nước Rau	20-127	7-33
Trái Cây Khô	120	30		20-127	7-33	Sốt Ranch	20-127	7-33	Cà Chua Nhỏ w/ Sốt	142	1	Trái Cây Tươi		
						Trái Cây Tươi			Ranch	20-127	7-33			

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU				
08/03			08/04		CAL	CARB	08/05		CAL	CARB	08/06		08/07		CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG <sup>v</sup>	591	64	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Dăm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng	320	32	Bánh Cuốn Xà Lách với Thịt Gà Tây	425	56	Bánh mì Thịt gà	254	30		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Rau Củ tây với Sốt Ranch	3	1	Phô ma WG			Đậu Chickpea rang	180	27	Buffalo Thái lát & Phô ma WG				
Cam Mandarin	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Nước Rau	45	11	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Bông Cải Xanh Tươi w/ Xốt Ranch	15	2		
	70	17		20-127	7-33	Trái Cây Tươi	20-127	7-33				Trái Cây Tươi	142	1		
													20-127	7-33		
08/10			08/11		CAL	CARB	08/12		CAL	CARB	08/13		08/14		CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG <sup>v</sup>	591	64	Dạ ua & Granola	150/220	30/47	Xà Lách Gà Tây Southwest w/ Scoops WG	179	22	Bánh mì Croa-xăng WG Thịt gà Buffalo	306	32	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	268	29		
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11	2	Lát Ổt Tây Hỗn hợp w/ Sốt Ranch	110	19	Cắt lát & Phô ma	12	3	Nước Rau	45	11		
Trái Cây Khô	142	1	Trái Cây Tươi	142	1	Trái Cây Tươi	13	3	Trái Cây Tươi	142	1	Trái Cây Tươi	20-127	7-33		
	120	30		20-127	7-33		142	1		20-127	7-33					

**Chỉ dẫn Thực đơn:** Cal = Calo Carb = Tinh bột <sup>v</sup> = Đồ Chay WG = Ngũ cốc Nguyên hạt Sản phẩm Không có Thịt heo

**Bao Bữa ăn Thay thế (Bao bữa ăn bao gồm Rau, Trái cây và Sữa.)**

- Thịt Gà Tây với Bánh WG (Không có Phô ma): 245 cal / 28 g carbs
- Không thịt, không chứa gluten/lúa mì: (2) Ly Hummus & 1/2 cốc Salsa: 355 cal / 60 g carbs
- Không thịt, không chứa gluten/lúa mì: (2) Viên Phô ma & Scoops & 1/2c Salsa: 314 cal / 26 g carbs

**Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.**

**TRÁI CÂY:** Ca-lô 20–127 Chất bột 7–33 **SỮA:** Ca-lô 90–120 Chất bột 13–20 **SỮA KHÔNG CHẤT LACTOSE:** Ca-lô 90 Chất bột 13

**Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)**

- Bánh mì Thịt Bò băm WG: 140 / 27
- Bánh Croa-xăng WG: 190 / 29
- Scoops: 110 / 19
- Ngũ Cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry: 240 / 46
- Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios: 210 / 44