THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 10/2023

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia

NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA		
	Thực đơn	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)
THỨ HAI 16.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Bò xào thập cẩm Trứng tráng hành Su su xào cà rốt Canh rau ngót nấu thịt	140 45g thịt+85g rau củ 1 quả 90g su su + 8g cà rốt 7g rau+2g thịt	260~280 55-60 30-35 60-65 250-300
THỨ BA 17.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho củ cải Trứng cút kho Cải thảo xào Canh bí đỏ nấu thịt	140 55g thịt+40g củ cải 4 quả 97 15g bí+2g thịt	260~280 55-60 4 quả 60-65 250-300
THỨ TƯ 18.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà rang lá chanh Đậu thịt sốt Bắp cải xào Canh cải nấu thịt	140 120 90g đậu+2g thịt 8g cà chua+98g rau 20g rau+2g thịt	260~280 60-65 60-65 60-65 250-300
THỨ NĂM 19.10.2023	Cơm rang thập cẩm Canh chua nấu thịt Salat dưa chuột	130 + 45g rau củ +1 cái xúc xích + 1 quả trứng+ 45g giò gà 2g thịt+0.7g t.chua+15g cà chua 15g dưa chuột+10g cà rốt	250 300 50
THỨ SÁU 20.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá tẩm vừng chiên Thịt xào khoai tây Giá đỗ xào cà rốt Canh bí xanh hầm xương	140 85 15g thịt+70g khoai 70g giá+0.5g cà rốt 8g xương+20g bí	260~280 40-45 46-51 60-65 250-300

5S HEALTHY LIVING AND LONGEVITY