







NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	ĐL sống	ĐL chín	
THỨ HAI 16.10.2023	Bánh đa thịt băm Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo tôm Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Nui xào gà Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Thịt kho trứng cút Đậu sốt cà chua thịt băm Bắp cải luộc chấm Magi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	65g thịt + 3 quả trứng cút 80g + 20g thịt 70g bắp cải 20g rau + 10g tôm 120 100	40-45g thịt 75-80 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Pizza 
THỨ BA 17.10.2023	Phở gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Bánh bao nhân thịt Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Soup thập cẩm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Gà om nấm hạt sen Trứng đúc thịt Rau muống xào Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	85g thịt gà + 3g nấm + 5g hạt sen 1 quả + 15g thịt 75 25g bí + 10g xương 120 90	48-53 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250g 50-55	Bánh Gato cuộn kem tươi Hải Hà Kotobuki 
THỨ TƯ 18.10.2023	Bún thang Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Bánh giò Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Bánh mì bò sốt vang Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Bò nấu cari Thịt xào ngô ngọt Củ quả luộc chấm Magi Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	60g thịt + 35g khoai tây, cà rốt 22g thịt + 0.039 ngô 70g su su + 5g cà rốt 10g rau + 10g thịt 120 90	60-65 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Sữa chua ăn Vinamilk + Chuối chín 
THỨ NĂM 19.10.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Cháo sườn rau củ Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Mỳ xào bò Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Cá file sốt chua ngọt Chả rim mắm tiêu Cải thảo xào nấm Canh Miso Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	90 42 70g bắp cải + 5g nấm 20g + 15g ngao 120 85	48-53 42 45-50 250-300 200 ~ 250g 65	Bánh bao nhân thịt 
THỨ SÁU 20.10.2023	Bún thịt mọc Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo đỗ xanh thịt băm Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Xôi trứng ốp rim mắm Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Bún măng ngan Tráng miệng: Dưa hấu	200g bún 100g ngan 100	200g bún 60~70g ngan 70-75	Sữa tươi Vinamilk + Bánh gạo 