



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 9/2023

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



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUA CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	ĐL sống	ĐL chín	
THỨ HAI 18.9.2023	Bún thang Sữa tươi Bánh mì mút dâu	Cháo gà Sữa tươi Bánh mì mút dâu	Bánh mì sandwich kẹp xúc xích phomai nướng Sữa tươi Salat dưa chuột	Gà sốt chua ngọt Cá viên chiên xù Bắp cải xào cà chua Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	90 35 70g bắp cải + 6g cà chua 15g rau ngót+10g thịt 120 100	50-53 30-33 (5 viên) 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Sữa chua ăn Hà Nội Milk + Bánh mì bơ ruốc
THỨ BA 19.9.2023	Phở bò Nước ép đào Bánh mì mút cam	Mỳ xào gà Nước ép đào Bánh mì mút cam	Bánh giò Nước ép đào Bánh mì mút cam	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi Khoai tây xào bò băm Cải chíp xào nấm Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	90 50g + 15g thịt 75 rau cải + 2g nấm 15g giá+10g thịt 120 85	45-50 40~45 45-50 250-300 200 ~ 250 65	Sữa tươi Izzi + Bánh mì chà bông
THỨ TƯ 20.9.2023	Mỳ chũ thịt băm Sữa tươi Bánh mì bơ	Cháo thịt bò Sữa tươi Bánh mì bơ	Súp gà ngô kem Sữa tươi Bánh mì bơ	Mực chiên bơ Thịt viên sốt cà chua Rau muống xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	80g 45g thịt + 10g cà chua 75 20g + 15g ngao 120 1 quả	55-60 35 - 40 (3-4 viên) 45-50 250-300 200 ~ 250 1 quả	Caramen + Bánh sandwich ruốc
THỨ NĂM 21.9.2023	Bún thịt mọc Nước ép táo Bánh mì mút dâu	Bánh bao nhân thịt Nước ép táo Bánh mì mút dâu	Xôi chả rim Nước ép táo Bánh mì mút dâu	Thịt kho trứng cút Đậu sốt cà chua, nấm tươi Cải ngọt xào Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	65g thịt + 3 quả tr. cút 80g đậu + 5g nấm 75 20g rau + 10g tôm 120 90	40-45 thịt + 3 quả tr.cút 45-50 45-50 250-300 200 ~ 250 50-55	Sữa chua ăn Elovi + Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 22.9.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì bơ	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì bơ	Mỳ bò rau cải Sữa tươi Bánh mì bơ	Cơm gà Teriyaki Canh Miso Tráng miệng: Dưa hấu	120g gạo + 1 đùi gà 8g rong biển + 30g đậu phụ + 10 g xương 100	200-250 cơm + 1 đùi gà 250-300 70-75	Pizza