



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 11/2022



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

THỨ	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 27.2.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt băm rim tôm Đậu tằm hành Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 80g 65g 20g 120g 85g	40-44g 50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 28.2.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì đậu	Xôi giò Sữa tươi Bánh mì đậu	Bò hầm khoai tây cà rốt Trứng rán hành Cà rốt xào miến Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	82g 20g 52g 19g 120g 50g	46-50g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 1.3.2023	Phở bò Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu	Cá file tẩm bột chiên Ức gà xào nấm hương Đỗ quả xào tỏi Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	67g 50g 60g 26g 120g 85g	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 2.3.2023	Bánh mì trứng Sữa tươi	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì đậu	Cánh gà chiên mắm Đậu sốt cà chua Bắp cải xào cà chua Canh su hào hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	100g 90g 75g 23g 120g 1 quả	48-50g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 3.3.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Bún Thịt ngan Bánh mì phết đậu	200g 80ga	200-250g 30-35g 1 chiếc	Sữa dinh dưỡng vị trái cây