



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 5/2023

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 1.5.2023	Nghỉ lễ						
THỨ BA 2.5.2023	Nghỉ lễ						
THỨ TƯ 3.5.2023	Nghỉ lễ						
THỨ NĂM 4.5.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dâu	Thịt băm sốt xúc xích Cá viên tẩm bột chiên Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	50g 27g 66g 31g 120g 85g	40-42g 26-27g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa chua uống Hanoimilk
THỨ SÁU 5.5.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Bánh đa chả cá Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Xôi thịt kho Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Cánh gà chiên mắm Khoai tây xào thịt Rau muống xào Canh cải thảo nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	80g 48g 70g 20g 120g 72g	45-48g 40-42g 40-45g 250-300ml 200-250g 50g	Bánh mì bơ sữa