



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 10/2022



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 17.10.2022	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Mỳ gà Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa tươi	Tôm rim thịt Xúc xích xào lúc lắc Bí đỏ xào toi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	55g 30g 65g 31g 120g 85g	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 18.10.2022	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì đậu						
THỨ TƯ 19.10.2022	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt lợn om nấm Trứng rán Giá đỗ xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	53g 20g 60g 20g 120g 72g	42-44g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 20.10.2022	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu	Cá file tẩm bột chiên Thịt xào lúc lắc Cải ngọt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	67g 56g 70g 10g 120g 1 quả	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ SÁU 21.10.2022	Xôi giò Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa tươi	Sườn hầm ngũ vị Đậu sốt Tứ Xuyên Cải thảo xào Canh bí nấu tôm Canh mồng tơi nấu tôm Tráng miệng: Ổi	76g 80g 70g 20g 60g	52-55g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk

