



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 7.11.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa tươi	Thịt lợn om nấm Chả cá sốt thì là Bí đỏ xào tỏi Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	55g 27g 65g 23g 120g 72g	40-44g 25-2g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 8.11.2022	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Gà tấm bột chiên Đậu sốt Tứ Xuyên Cải ngọt xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam	60g 80g 70g 20g 120g 50g	42-46g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì cốm sữa
THỨ TƯ 9.11.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì đậu	Trứng đúc thịt Xúc xích xào lúc lắc Bắp cải xào cà chua Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	53g 20g 60g 20g 120g 72g	50-55g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 10.11.2022	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì đậu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Cá sốt ngũ liễu Khoai tây xào thịt Giá đỗ xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	67g 56g 70g 10g 120g 1 quả	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ SÁU 11.11.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa tươi	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ xào bò Sa lát dưa chuột Bánh mì đậu Canh chua nấu thịt	162g 80g 70g 20g	200-250g 45-50g 45-50g 250-300ml	Sữa tươi Izzi

