



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 9/2022



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	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 26.09.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dậu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Bò hầm khoai tây, cà rốt Chả cá sốt cà chua Bắp cải xào cà chua Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	82g 27g 75g 32g 120g 85g	45-50g 25-27g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hanoi Milk
THỨ BA 27.09.2022	Bún mọc Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Mỳ gà Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Xôi giò Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Gà sốt teriyaki Trứng chưng cà chua Cải ngọt xào Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	65g 18g 70g 19g 120g 72g	40-45g 27-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì cốm
THỨ TƯ 28.09.2022	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bún riêu giò Sữa tươi Bánh mì dậu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Cá file sốt ngũ liểu Khoai tây xào thịt Su su xào Canh ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	72g 48g 75g 1g 120g 85g	38-42g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 29.09.2022	Phở bò Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Cháo sườn Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Xôi thịt kho Nước cam Tepphi Bánh mì dậu	Thịt kho nước dừa Đậu sốt cà chua Bí xanh xào tỏi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 9g 65g 19g 120g 72g	38-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ SÁU 30.09.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dậu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Xúc xích hấp Salat dưa chuột Canh chua thịt thả giá Cơm gạo rang thập cẩm Tráng miệng: Dưa hấu	1,5 cái 45g 0.19g 257g 85g	1,5 cái 35-38g 250-300ml 250-300g	Sữa chua Vinamilk

