



THỰC ĐƠN TUẦN 5 - THÁNG 1/2024



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 29.1.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm rim mắt Trứng bông Su su xào cà rốt Canh cải nấu thịt	120g 60g 0.6 quả trứng 60g su su + 5g cà rốt 18g rau + 2g thịt	220g – 250g 38g – 42g 28g – 32g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)
THỨ BA 30.1.2024	Cơm gạo dẻo thơm Cá basa tẩm bột chiên Đậu Tứ Xuyên Bắp cải xào cà rốt Canh bí nấu thịt	120g 67g 80g đậu + 2.5g thịt 5g cà rốt + 65g rau 2g thịt + 15g bí	220g – 250g 34g – 38g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ TƯ 31.1.2024	Cơm gạo dẻo thơm Gà rang gừng Ngô xào thịt Cải ngọt xào Canh chua nấu thịt	120g 50g + 7g cà rốt + 10g hành tây 20g ngô + 15g thịt 70g 2g thịt + 15g cà chua	220g – 250g 42g – 46g 32g – 36g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ NĂM 1.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt viên sốt cà chua Thịt xào khoai tây Dưa hấu Canh cải nấu thịt	120g 15g cà chua + 72g thịt + 15g giò 10g thịt + 47g khoai 85g 18g rau + 2g thịt	220g – 250g 42g – 46g 38g – 42g 58g – 62g 250g – 300g	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ SÁU 2.2.2024	Xôi Thịt kho chả Salat dưa chuột	150g 50g thịt + 40g chả 45g dưa chuột + 5g cà rốt	150g – 200g 75g – 80g 45g – 47g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)