



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 9/2023

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			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	ĐL sống	ĐL chín	
THỨ HAI 11.9.2023	Mỳ chũ nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cháo thịt bò Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cơm gạo dẻo thơm Thịt xá xíu Nấm chưng thịt, nấm tươi Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Tráng miệng: Chuối chín	120 85 1 quả + 20g thịt+ 5g nấm 70g bắp cải + 6g cà chua 20g rau + 10g tôm 1 quả	200~250 50-52 40-45 45-50 250-300 1 quả	Caramen + Bánh bông lan nhỏ
THỨ BA 12.9.2023	Bánh mỳ sốt vang Nước ép đào Bánh mỳ mút dâu	Xôi Hoàng Phố Nước ép đào Bánh mỳ mút dâu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cơm gạo dẻo thơm Sườn sốt chua ngọt Chuối đậu nấu thịt Cải ngọt xào Canh bí hầm xương Tráng miệng: Ồi	120 100 36g thịt + 40g chuối + đậu 75 25g bí +10g xương 90	200~250 55-60 35-40 45-50 250-300 50-55	Sữa uống dinh dưỡng trái cây + Bánh bông lan nhỏ
THỨ TƯ 13.9.2023	Bún thang Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Bánh bao nhân thịt Nước dừa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cháo gà Nước dừa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cơm gạo dẻo thơm Cá file tẩm bột chiên vừng Thịt xào lúc lấu Rau muống xào tỏi Canh rau ngót thịt Tráng miệng: dưa hấu	120 85 20g thịt + 60g củ quả 75 15g rau ngót+10g thịt 95	200~250 42-46 35-40 45-50 250-300 65-70	Sữa tươi Izzi + Bánh trứng nướng Tippo
THỨ NĂM 14.9.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Bánh mỳ sandwich Sữa tươi Salad dưa chuột	Súp ngô nấm Sữa tươi Bánh mỳ mút dâu	Cơm gạo dẻo thơm Gà rán xối mỡ hành Ruốc thịt Su su , cà rốt xào Canh cải đậu mơn Tráng miệng: Quýt/ cam	120 85 10 70 20g rau cải+25 đậu 1 quả	200-250 45-50 10 45-50 250-300 1 quả	Sữa chua ăn Hà Nội Milk + Bánh mỳ chà bông
THỨ SÁU 15.9.2023	Bún riêu cua Nước ép táo Bánh mỳ mút dâu	Xôi + giò, trứng kho Nước ép táo Bánh mỳ mút dâu	Cháo sườn Nước ép táo Bánh mỳ mút dâu	Cơm rang Dương Châu Xúc xích hấp Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Chuối chín	120 1 cái 15g giá+10g thịt 1 quả	200 ~ 250 1 cái 250-300 1 quả	Pizza