



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 12/2022



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 12.12.2022 | Phở bò Sữa tươi Bánh mì dậu | Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì dậu | Bánh mì trứng Sữa tươi Bánh mì dậu | Sườn hầm nấm Đậu sốt Tứ Xuyên Cải ngọt xào Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu | 55g 80g 70g 60g 120g 85g | 50-55g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g | Sữa chua uống Hanoi Milk |
| THỨ BA 13.12.2022 | Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dậu | Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu | Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu | Gà tấm bột chiên Thịt lợn xào thập cẩm Đỗ xào tỏi Canh chua nấu thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long | 72g 48g 70g 10g 120g 72g | 35-38g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g | Bánh bông lan nhỏ |
| THỨ TƯ 14.12.2022 | Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì dậu | Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì dậu | Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dậu | Cá diêu hồng tẩm bột chiên xù Trứng cút kho Giá đỗ xào cà rốt miến Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ | 72g 3 quả 66g 31g 120g 72g | 40-45g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g | Sữa dinh dưỡng vị trái cây |
| THỨ NĂM 15.12.2022 | Phở gà Sữa tươi Bánh mì dậu | Bán cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu | Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu | Thịt lợn chao xì dầu Chả cá tẩm bột chiên Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín | 55g 27g 65g 31g 120g 1 quả | 40-42g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g | Caramen |
| THỨ SÁU 16.12.2022 | Đại hội CBCNVC | | | | | | |

