THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 11/2023

NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 13.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm sốt tôm Muối vừng Củ cải xào cà rốt Canh cải nấu thịt	120g 45g thịt + 10g tôm 25g lạc 60g củ cải + 5g cà rốt 18g rau + 2g thịt	220g – 250g 38g – 42g 16g – 20g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ BA 14.11.2023	**Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto** Cơm gạo dẻo thơm Trứng kho thịt Đỗ cove xào thịt Canh mồng tơi nấu tôm Tráng miệng: Chuối chín	120g 42g thịt + 1 quả trứng 40g đỗ + 14g thịt 19g rau + 0.5g tôm 1 quả	220g – 250g 33g – 37g + 1 quả trứng 45g – 50g 250g – 300g 1 quả	Bánh mỳ chà bông (1 cái)
THỨ TƯ 15.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên xóc tỏi Thịt xào ngũ sắc Bắp cải xào cà rốt Canh bí xanh hầm xương	120g 67g 15g thịt + 27g rau củ 5g cà rốt + 65g rau 5g xương + 19g bí	220g – 250g 34g – 38g 32g – 36g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)
THỨ NĂM 16.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà hầm nấm hạt sen Đậu Tứ Xuyên Cải ngọt xào Canh chua nấu thịt	120g 60g thịt +0.5g nấm + 3g hạt sen 80g đậu + 2.5g thịt 70g 2g thịt + 15g cà chua	220g – 250g 42g – 46g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mỳ cốm sữa (1 cái)
THỨ SÁU 17.11.2023	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 chua ăn Hanoimilk (1 hộp)

5S HEALTHY LIVING AND LONGEVITY