

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN LONG BIÊN

Địa chỉ: Số 85 Đường Phúc Lợi, Phường Phúc Lợi, Quận Long Biên, TP.Hà Nội.

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 5B, ngõ 22, đường Đặng Vũ Hỷ, Phường Thượng Thanh, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ*Tuần 04/10/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (24-28 /10/2022)*

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Gà hầm nấm hương	0.135g	0.065g	710
	2	Đậu trắng kho cà chua	0.055g	0.045g	
	3	Giá đỗ xào cà rốt	0.085g	0.065g	
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Ba	1	Cá tẩm bột chiên giòn	0.072g	0.065g	705
	2	Chả Lụa HN	0.03g	0.03g	
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g	
	4	Canh khoai tây nấu xương	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
	1	Trứng tráng cuộn	1	1	

Thứ Tư	2	Thịt bò hầm củ quả	0.061g	0.055g	710
	3	Su su xào tỏi	0.085g	0.065g	
	4	Canh cải nấu thịt gừng	0.03g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Năm	1	Đậu sốt cà chua thịt	0.125g	0.075g	705
	2	Chả cá Vissan chiên giòn	0.03g	0.03g	
	3	Khoai tây xào	0.085g	0.065g	
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Sáu	1	Thịt xào ngũ sắc	0.11g	0.085g	710
	2	Chả cá Basa chiên giòn	0.03g	0.03g	
	3	Bắp cải xào	0.085g	0.065g	
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng*

Giám đốc

Hiệu Trưởng

Phạm Thị Lan Anh

Nguyễn Thị Minh Thúy

GHI CHÚ

r !