



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 11/2022



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 14.11.2022	Bún thịt chân giò Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dâu	Bò xào thập cẩm Chả cá tẩm bột Bắp cải xào cà chua Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	52g 27g 75g 20g 120g 72g	45-50g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ BA 15.11.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh mì sốt vang Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Tôm rim thịt Gà xào hành nấm Bí đỏ xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 46g 66g 2g 120g 85g	38-42g 32-35g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ TƯ 16.11.2022	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dâu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mì dâu	Cá file tẩm bột chiên Khoai tây xào thịt Cải ngọt xào Canh bí hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	67g 48g 70g 20g 120g 1 quả	38-42g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ NĂM 17.11.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dâu	Trứng đúc thịt Xúc xích xào lúc lắc Giá đỗ xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Đu đủ	47g 50g 60g 30g + 3g thịt 120g 70g	50-55g 32-35g 35-40g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hanoi Milk
THỨ SÁU 18.11.2022	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dâu	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dâu	Phở gà Bánh mì dâu Tráng miệng: Thanh Long	320g 0.5 c 72g	250-300g 0.5c	Bánh mì bơ sữa

