

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 03/11/2025 đến ngày 07/11/2025

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA	
BỮA TRƯA	THỨ 2 (3/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	987	
		Thăn lợn chiên	Thịt lợn	65	240		
		Trứng đảo bông	Trứng gà	1 quả	85		
		Bắp cải xào	Bắp cải	70	44		
		Cà rốt	Cà rốt	10	10		
		Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây	25	23		
		Thịt lợn	3				
		Thạch Long Hải	Thạch long hải	1 cái	114		
BỮA TRƯA	THỨ 3 (4/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	872.5	
		Cá basa file chiên sốt cà chua	Cá basa file	70	195		
		Thịt xào tam sắc	Thịt lợn	15	100		
			Su su	10			
			Cà rốt	10			
		Củ cải	Củ cải	50	15		
			Cải thảo	70			
		Cải thảo luộc	Cà rốt	10	23		
Rau ngót	25						
Canh rau ngót nấu thịt	Thịt lợn	3					
Sữa trái cây zinzin	Sữa trái cây zinzin	1 hộp	58.5				
BỮA TRƯA	THỨ 4 (5/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	842	
		Tôm chiên xù	Tôm	42	150		
		Đậu tằm hành	Đậu phụ	80	130		
		Bí xanh xào	Bí xanh	70	33		
			Cà rốt	10			
		Canh mồng tơi nấu thịt	Mồng tơi	25	18		
Thịt lợn	3						
Dưa hấu	Dưa hấu	100	30				
BỮA TRƯA	THỨ 5 (6/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	907	
		Trứng đúc thịt	Thịt lợn	30	200		
			Trứng gà	1 quả			
		Giò lụa rim tiêu	Giò lụa	35	60		
		Su su cà rốt xào	Su su	70	56		
			Cà rốt	10			
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải canh	25	20		
Thịt lợn	3						
Chuối tiêu	Chuối chín	1 quả	90				
BỮA TRƯA	THỨ 6 (7/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	953.8	
		Gà om nấm hương	Lườn gà file	70	220		
		Thịt xào khoai tây	Thịt lợn	15	100		
			Khoai tây	30			
		Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	70	35		
		Canh nấu chua	Cà chua	20	20		
			Thịt lợn	3			
Bánh Bảo Ngọc kosshi	Bánh Bảo Ngọc kosshi	1 cái	97.8				

Ghi chú: Thực đơn có thể điều chỉnh theo điều kiện thực tế nhưng vẫn đảm bảo dinh dưỡng.

CHÚC CÁC CON ĂN NGON MIỆNG!