

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 10/11/2025 đến ngày 14/11/2025

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (10/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	885
		Gà chiên	Lườn gà file	70	220	
		Thịt kho củ cải	Thịt lợn Củ cải	15 60	90	
		Cải thảo xào	Cải thảo Cà rốt	70 10	44	
		Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ Thịt lợn	25 3	20	
		Dưa hấu	Dưa hấu	100	30	
		BỮA TRƯA	THỨ 3 (11/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	
Thịt kho tàu	Thịt lợn	65		210		
Trứng đảo bông	Trứng gà	1 quả		85		
Su su xào	Su su Cà rốt	70 10		56		
Canh thịt nấu chua	Cà chua Thịt lợn	20 3		20		
Bánh Bào Ngọc kosshi	Bánh Bào Ngọc kosshi	1 cái		97.8		
BỮA TRƯA	THỨ 4 (12/11/2025)	Cơm trắng		Gạo Bắc Hương	140	481
Bò hầm khoai tây		Thịt bò Khoai tây Cà rốt	40 50 10	210		
Giò rিম mắm		Giò lụa	35	56		
Bắp cải xào		Bắp cải Cà rốt	70 10	44		
Canh bí xanh nấu thịt		Bí xanh Thịt lợn	25 3	18		
Chuối chín		Chuối chín	1 quả	90		
BỮA TRƯA		THỨ 5 (13/11/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481
Chả lá lốt	Thịt Lá lốt		65 10	185		
Thịt xào ngô ngọt	Thịt lợn Ngô ngọt hạt		15 40	130		
Khoai tây xào	Khoai tây		80	60		
Canh mùng tơi nấu thịt	Mùng tơi Thịt lợn		25 3	18		
Sữa zin zin	Sữa trái cây zinzin		1 hộp	58.5		
BỮA TRƯA	THỨ 6 (14/11/2025)		Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481
Cá file chiên xù		Basa file	65	210		
Đậu nhồi thịt sốt cà chua		Thịt lợn Đậu phụ	10 60	140		
Củ cải cà rốt xào		Củ cải Cà rốt	60 10	30		
Canh cải xanh nấu thịt		Cải xanh Thịt lợn	20 3	20		
Thạch rau câu Long Hải		Thạch rau câu Long Hải	1 cái	114		

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!