

## THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 27/10/2025 đến ngày 31/10/2025

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (27/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	947
		Nạc vai om nấm	Thịt lợn	65	205	
			Nấm	1		
		Trứng gà đảo bông	Trứng gà	1 quả	85	
		Cải thảo luộc	Cải thảo	70	44	
			Cà rốt	10		
		Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh	25	18	
Thịt lợn	3					
Thạch Long Hải	Thạch long hải	1 cái	114			
BỮA TRƯA	THỨ 3 (28/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	998,5
		Gà chiên mắm	Lườn gà	70	220	
		Đậu phụ sốt thịt xay	Đậu phụ	65	165	
			Thịt lợn	10		
		Su su, cà rốt xào	Su su	70	56	
			Cà rốt	10		
		Canh mùng tơi nấu thịt	Mồng tơi	25	18	
Thịt lợn	3					
Sữa trái cây zinzin	Sữa trái cây zinzin	1 hộp	58,5			
BỮA TRƯA	THỨ 4 (29/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	861
		Bò nấu cary	Thịt bò	40	210	
			Khoai tây	50		
			Cà rốt	10		
		Chả lụa rim xì dầu	Chả lụa	35	60	
		Bắp cải xào	Bắp cải	70	60	
			Cà rốt	10		
Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	20			
	Thịt lợn	3				
Dưa hấu	Dưa hấu	100	30			
BỮA TRƯA	THỨ 5 (30/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	938
		Thịt kho tàu	Thịt lợn	65	205	
			Lườn gà	20		
			Su su	60		
		Cải thảo xào	Cải thảo	70	44	
			Cà rốt	10		
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	25	23	
Thịt lợn	3					
Chuối tiêu	Chuối chín	1 quả	90			
BỮA TRƯA	THỨ 6 (31/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	931,8
		Cá basa file chiên xù	Basa File	65	210	
			Thịt lợn	20		
		Thịt kho củ cải	Củ cải	60	90	
			Bí xanh xào	Bí xanh		
		Canh chua nấu thịt	Cà chua	25	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!*