

THỰC ĐƠN TUẦN

ngày: 20/10/2025 đến ngày 24/10/2025

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (20/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	978
		Thịt rim hành	Thịt lợn Hành lá	65 1	205	
		Lườn gà xào bí đỏ non	Lườn gà Bí đỏ non	15 55	95	
		Bắp cải xào	Bắp cải Cà rốt	70 10	60	
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót Thịt lợn	25 3	23	
		Thạch Long Hải	Thạch long hải	1 cái	114	
BỮA TRƯA	THỨ 3 (21/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	877
		Tôm chiên	Tôm	42	150	
		Đậu thịt sốt cà chua	Đậu phụ Thịt lợn	65 10	165	
		Bí xanh xào	Cà chua Bí xanh	10 80	33	
		Canh mùng tơi nấu thịt	Mồng tơi Thịt lợn	25 3	18	
		Dưa hấu	Dưa hấu	100	30	
BỮA TRƯA	THỨ 4 (22/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	930
		Bò hầm củ quả	Thịt bò Khoai tây Cà rốt	40 50 10	210	
		Trứng cuộn	Trứng gà	1 quả	85	
		Cải thảo xào	Cải thảo Cà rốt	70 10	44	
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh Thịt lợn	25 3	20	
		Chuối tiêu	Chuối chín	1 quả	90	
BỮA TRƯA	THỨ 5 (23/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	939
		Cá basa file chiên xù	Cá basa file	70	210	
		Giò rim mắm	Giò lụa	35	60	
		Su su, cà rốt xào	Su su Cà rốt	70 10	56	
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót Thịt lợn	25 3	23	
		Bánh Bảo Ngọc kosshi	Bánh Bảo Ngọc kosshi	1 cái	109	
BỮA TRƯA	THỨ 6 (24/10/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	939.5
		Xúc xích chiên	Xúc xích	65	200	
		Thịt xào khoai tây	Thịt lợn Khoai tây	15 60	120	
		Bắp cải xào	Bắp cải Cà rốt	70 10	60	
		Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ Thịt lợn	25 3	20	
		Sữa trái cây zinzin	Sữa trái cây zinzin	1 hộp	58.5	

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!