



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 2/2024

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			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 19.2.2024	Phở bò xào lăn	Cháo gà hầm hạt sen	Bánh cuốn chả	Thịt rán ngũ vị Đậu sốt tứ xuyên Đỗ cove xào tỏi Canh cải thảo nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	85g 80g đậu + 9g thịt 70g 20g rau + 5g thịt 120g 100g	48g – 53g 70g – 75g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Bánh plain socola Hải Hà Kotobuki 
	Sữa tươi ít đường Vinamilk						
	Bánh mì bơ						
THỨ BA 20.2.2024	Bánh đa đỏ nấu riêu cua giò	Bánh khoai nhân thịt + trứng vịt lộn	Xôi vàng thịt kho tàu	Cá basa chiên vàng Trứng chưng thịt cà chua Củ quả luộc chấm Magi Canh cải cúc nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi lê	85g 1 quả + 15g thịt + 5g cà chua 40g su su + 35g củ cải 20g rau + 15g ngao 120g 90g	50g – 53g 40g – 45g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + Chuối chín 
	Sữa đậu nành VNM						
	Bánh mì mút dâu						
THỨ TƯ 21.2.2024	Phở gà	Mỳ xào thập cẩm	Cháo sườn hầm cà rốt	Gà chiên sốt Teriyaki Thịt xào ngũ sắc Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	85g 25g thịt + 35g rau củ 70g 20g rau + 5g tôm 120g 100g	50g – 53g 45g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Pizza 
	Sữa tươi ít đường Vinamilk						
	Bánh mì mút cam						
THỨ NĂM 22.2.2024	Bánh giò nóng	Nui xoắn xào thịt rau cải	Soup thập cẩm				
	Sữa tươi ít đường Vinamilk						
	Bánh mì mút cam						
THỨ SÁU 23.2.2024	Bún mọc thịt	Xôi ruốc lạp xừng	Cháo thịt băm	Thịt kho củ cải Chả lợn rim mắm tiêu Bí đỏ xào tỏi Canh óc đậu nấu cà chua thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	65g thịt + 30g củ cải 42g 90g 20g óc đậu + 5g thịt + 10g cà chua 120g 90g	60g – 65g 41g 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa chua ăn Vinamilk + Ngũ cốc Nhật 
	Nước ép hoa quả VNM						
	Bánh mì mút dâu						



HỘI CHỢ XUÂN 2024





 **HEALTHY LIVING**

HỘI CHỢ XUÂN 2024