

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 22/12/2025 đến ngày: 26/12/2025

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG SỐNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA
BỮA TRƯA	THỨ 2 (22/12/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	850
		Thịt viên sốt cà chua	Thịt lợn	65	190	
		Trứng gà đảo bông	Trứng gà	1 quả	85	
		Cải thảo xào	Cải thảo	80	44	
		Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	25	20	
			Thịt lợn	3		
BỮA TRƯA	THỨ 3 (23/12/2025)	Dưa hấu	Dưa hấu	100	30	861
		Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	
		Gà chiên	Lườn gà	65	220	
		Chả rım xì dầu	Chả lụa	35	60	
		Su hào xào	Su hào	80	50	
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	20	
BỮA TRƯA	THỨ 4 (24/12/2025)		Thịt lợn	3		915.8
		Quýt ngọt	Quýt ngọt	1 quả	30	
		Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	
		Thịt lợn kho tàu	Thịt lợn	65	205	
		Xúc xích chiên	Xúc xích	35	65	
		Cải chíp xào	Cải chíp	70	44	
BỮA TRƯA	THỨ 5 (25/12/2025)		Cà rốt	10		947
		Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây	25	23	
			Thịt lợn	3		
		Bánh Bảo Ngọc Kisshu	Bánh Bảo Ngọc Kisshu	1 cái	97.8	
		Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	
		Tôm chiên xù	Tôm	42	150	
BỮA TRƯA	THỨ 6 (26/12/2025)	Đậu sốt Tứ Xuyên	Đậu phụ	60	140	928.5
		Bắp cải xào	Thịt lợn	10		
		Canh mồng toi nấu thịt	Bắp cải	80	44	
			Mồng toi	25	18	
			Thịt lợn	3		
		Thạch Long Hải	Thạch Long Hải	1 quả	114	
BỮA TRƯA	THỨ 6 (26/12/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	928.5
		Trứng cút kho thịt	Thịt lợn	35	195	
			Trứng cút	4 quả		
		Thịt xào ngô	Thịt lợn	15		
			Ngô hạt	30	130	
			Cà rốt	20		
BỮA TRƯA	THỨ 6 (26/12/2025)	Cải ngọt xào	Cải ngọt	80	44	928.5
		Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải	25	20	
			Thịt lợn	3		
		Sữa trái cây Zin Zin	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!