

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 28/09/2026 đến ngày: 02/10/2026

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG SỐNG CHƯA SƠ CHẾ (G)	ĐỊNH LƯỢNG CHÍNH (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL) DỰ KIẾN	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA		
BỮA TRƯA BỮA PHỤ CHIỀU	THỨ 2 (28/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	995.3		
		Thịt kho cốt dừa	Thịt lợn	35	40-45	205			
			Thịt nạc vai	30					
		Trứng gà đào bông	Trứng gà	1 quả	1 quả	100			
		Bí xanh xào cà rốt	Bí xanh	75		40-45		45	
			Cà rốt	5	1 bát	25			
		Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	18					
			Thịt lợn	2					
	Dưa hấu	Dưa hấu	90	85-90	30				
	Sữa Vinamilk 110ml + Bánh gạo	Sữa vinamilk 110ml	1 hộp	1 hộp	79.3				
		Bánh gạo One one	1 cái	1 cái	30				
BỮA TRƯA BỮA PHỤ CHIỀU	THỨ 3 (29/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1007.36		
		Gà rang sả	Gà nguyên con (bỏ đầu, chân, cổ, cánh)	100	60-65	205			
				Củ sả		0.3			
		Thịt xào susu cà rốt	Thịt lợn	12	40-45	80			
			Su su	55					
			Cà rốt	10					
		Bắp cải luộc	Bắp cải	75	40-45	15			
			Cà rốt	5					
		Canh thịt xay thả cà chua	Cà chua	20	1 bát	25			
			Thịt lợn	2					
		Chuối chín	Chuối chín	1 quả	75-80	66			
		BỮA PHỤ CHIỀU		Sữa Nutifood 180ml	Sữa Nutifood 180ml	1 hộp		1 hộp	135.36
BỮA TRƯA BỮA PHỤ CHIỀU	THỨ 4 (30/09/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1108.9		
		Trứng cút + thịt kho tàu	Thịt lợn	15	20-25	205			
				Thịt nạc vai		15			
				Trứng cút bóc		4 quả			
		Chả lụa rim mắm	Chả lụa	30	25-28	100			
		Cải thảo xào	Cải thảo	75	45-50	44			
			Cà rốt	5					
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	1 bát	25			
			Thịt lợn	2					
		Thạch Long Hải	Thạch Long Hải	1 cái	1 cái	114			
		BỮA PHỤ CHIỀU	Sữa chua uống + Bánh Bảo ngọc Kisshu nhân cốt dừa	Sữa chua uống 65ml	1 chai	1 chai		42.1	
				Bánh Bảo ngọc Kisshu nhân cốt 30g	1 cái	1 cái		97.8	
BỮA TRƯA BỮA PHỤ CHIỀU	THỨ 5 (01/10/2026)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481	1036.36		
		Bò hầm khoai tây	Thịt bò	35	40-45	210			
				Khoai tây		50			
				Cà rốt		10			
		Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	70	50-55	140			
				Thịt lợn		12			
				Cà chua		5			
		Cải chíp luộc	Cải chíp	75	38-42	15			
				Cà rốt		5			
				Cà chua		15		1 bát	25
		Canh ngao nấu chua	Dứa sc	10					
			Ngao	8					
BỮA PHỤ CHIỀU		Dưa hấu	Dưa hấu	90	85-90	30			
		Sữa Nutifood 180ml	Sữa Nutifood 180ml	1 hộp	1 hộp	135.36			
		Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	260-280	481			
			Thịt lợn	30					

BỮA TRƯA	THỨ 6 (02/10/2026)	Thịt băm xào ngô nầm	Thịt nạc vai	20	40-42	220	975.1
			Ngô hạt	15			
			Cà rốt	10			
			Nấm hương	0.3			
		Cá file chiên xù	Cá rô phi file	35	18-22	102	
		Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	75	40-45	44	
			Cà chua	5			
		Cánh bí đỏ hầm xương	Bí đỏ	25	1 bát	20	
			Xương ống	4			
		Chuối chín	Chuối chín	1 quả	75-80	66	
BUA PHỤ CHIỀU		Sữa chua uống + Bánh Bảo ngọc Kisshu nhân đậu đỏ	Sữa chua uống 65 ml	1 chai	1 chai	42.1	
			Bánh Bảo Ngọc Kisshu nhân đậu đỏ 30g	1 cái	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!