**THỰC ĐƠN TUẦN 1 (Từ ngày 04/12/2023 đến ngày 08/12/2023)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Suy dinh dưỡng** | **Thừa cân béo phì** | **Dị ứng thực phẩm** |
| Hai  04/12/2023 | Bánh mặn  Tấn Minh  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Cá lóc kho tiêu  Canh: Bí đỏ thịt bò  Tráng miệng: Sữa chua Vinamil | Bún khô thịt nạc dăm  Sữa Findkost | Nước  đậu xanh | Phô mai | Cải thìa hấp  Nước tắc | Canh bí đỏ  thịt heo |
| Ba  05/12/2023 | Cháo bí đỏ  cá hồi  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Chả trứng hấp  Canh: Bó xôi nấu  nạc dăm heo  Tráng miệng: Chuối cau-  Kem flan | Mỳ quảng thịt gà  Sữa Findkost | Nước  đậu đen | Sữa Findkost | Bí xanh hấp | Mỳ quảng thịt heo |
| Tư  06/12/2023 | **Hoành thánh thịt gà- Hủ tiếu mềm xào tôm thịt**  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Ếch xào lăn  Canh: Khoai mỡ nấu tôm,  nạc dăm heo  Tráng miệng: Sữa chua Vinamil | Phở bò  giá hành  Sữa Findkost | Nước  đậu đỏ | Trứng cút luộc | Cải dún hấp  Nước cam | Khoai mỡ nấu  nạc dăm heo |
| Năm  07/12/2023 | Hủ tiếu bò kho  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Cá cờ kho cà chua- Bông cải xào tôm  Canh: Cải chua tôm thịt  Tráng miệng: Rau câu dừa | Mì xá xíu  thịt heo  Sữa Findkost | Nước  đậu xanh | Bánh flan | Cà rốt hấp | Thịt heo kho |
| Sáu  08/12/2023 | Bánh canh  hải sản  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Thịt kho củ cải trắng  Canh: Bầu nấu tôm tươi  Sữa chua uống vị cam | Bánh mặn Hoàng Ngọc  Sữa Findkost | Nước  đậu đen | Sữa Findkost | Cải ngọt hấp  Nước mát | Canh chua thơm thịt heo |

**Cấp dưỡng nấu chính: Vũ Thị Thúy Anh Người duyệt thực đơn: Lê Thị Thu Huyền**