

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Quận 10  
Phường 3  
MN Phường 3

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 16-10-2023 đến ngày 21-10-2023

| Thứ   | Bữa sáng                                                                                         | Bữa trưa                                                                                                                                            | Bữa chính chiều                         | Bữa phụ chiều |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|
| Thứ 2 | BÚN GẠO TÔM THỊT CẢI NGỌT<br>SỮA ELLAC GROW (MG)<br>SỮA ELLAC MULTI (NT)                         | Canh: TẦN Ô NẤU THỊT<br>Mặn: CÁ THU SỐT NƯỚC TƯƠNG<br>Tráng miệng: DƯA HẤU                                                                          | NƯỚC CHANH<br>BÁNH CANH THỊT NẤM        |               |
| Thứ 3 | NUI SƯỜN CÀ RỐT ( MG )<br>NUI THỊT CÀ RỐT ( NT )<br>SỮA ELLAC GROW (MG)<br>SỮA ELLAC MULTI (NT)  | Canh: MỒNG TƠI MƯỚP NẤU TÔM<br>Mặn: THỊT HẦM ĐẬU TRẮNG<br>Tráng miệng: YAOURT                                                                       | NƯỚC TẮC<br>HOÀNH THÁNH TÔM THỊT CÀ RỐT |               |
| Thứ 4 | BÁNH MÌ BÔNG LÚA ( MG )<br>MIẾN THỊT SALAD ( NT )<br>SỮA ELLAC GROW (MG)<br>SỮA ELLAC MULTI (NT) | Canh: KHOAI MỠ NẤU THỊT<br>Mặn: CÁ DIÊU HỒNG CHIÊN SỐT CÀ CHUA NGỌT ( MG )<br>CÁ DIÊU HỒNG SỐT CÀ ( NT )<br>PHÔ MAI (SDD)<br>Tráng miệng: CHUỐI CAU | NƯỚC CAM<br>PHỞ GÀ RAU THƠM             |               |
| Thứ 5 | MÌ BÒ KHO<br>SỮA ELLAC GROW (MG)<br>SỮA ELLAC MULTI (NT)                                         | Canh: CẢI THÌA NẤU THỊT<br>Mặn: CỐC LẾT RAM ( C + L )<br>THỊT KHO ( M+ NT )<br>Tráng miệng: CHÈ ĐẬU ĐEN (MG)<br>NHO (NT)                            | BÚN RIÊU CÀ CHUA                        |               |
| Thứ 6 | SUOP CUA THỊT NẤM<br>SỮA ELLAC GROW (MG)<br>SỮA ELLAC MULTI (NT)                                 | Canh: CẢI NHÚNG NẤU THỊT<br>Mặn: CÁ LÓC SỐT DẦU HÀO<br>Tráng miệng: YAOURT                                                                          | CHÁO THỊT ĐẬU XANH                      |               |

Cấp dưỡng nấu chính: .....

Người duyệt thực đơn: .....