

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN
Tuần lễ từ ngày 30-10-2023 đến ngày 04-11-2023

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	BÚN GẠO TÔM THỊT CẢI NGỌT SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: TẦN Ô NẤU THỊT Mặn: CÁ ĐIỀU HỒNG SỐT CÀ CHUA TRỨNG GÀ LUỘC (SDD) Tráng miệng: YAOURT	NƯỚC CHANH MÌ QUẲNG	
Thứ 3	NUI SƯỜN BÔNG CẢI (MG) NUI THỊT BÔNG CẢI (NT) SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: MỒNG TƠI MƯỚP NẤU TÔM Mặn: LA GU GÀ (MG) TÔM SỐT BƠ TỎI (NT) ĐẬU BẮP LUỘC (TC-BP) Tráng miệng: ĐU ĐỦ	NƯỚC TẮC MIẾN THỊT SALAD	
Thứ 4	SUOP CUA BẮP SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI THÌA NẤU THỊT Mặn: CÁ LÓC SỐT NƯỚC TƯƠNG PHÔ MAI (SDD) Tráng miệng: BÁNH FLAN	CHÁO THỊT KHOAI LANG	
Thứ 5	BÚN SUÔNG SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: KHOAI MỠ NẤU TÔM Mặn: CHẢ CHƯNG BÓ XÔI XÀO (TC-BP) Tráng miệng: DỪA HẦU	NƯỚC CAM PHỞ BÒ RAU THƠM	
Thứ 6	MÌ TÔM THỊT CẢI THẢO SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI NHÚNG NẤU THỊT Mặn: CÁ THU SỐT DẦU MÈ Tráng miệng: SỮA CHUA CAM	BÚN MỘC	

Cấp dưỡng nấu chính:

Người duyệt thực đơn: