**THỰC ĐƠN TUẦN 3 (Từ ngày 15/01/2024 đến ngày 19/01/2024)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Suy dinh dưỡng** | **Thừa cân béo phì** | **Dị ứng thực phẩm** |
| Hai  15/01/2024 | Bánh mặn  Tấn Minh  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Cá basa kho thơm  Canh: Cải bó xôi nấu thịt  Tráng miệng: Sữa chua Vinamil | Bún khô nấu tôm thịt  Sữa Findkost | Nước  đậu xanh | Phomai | Bí xanh hấp  Nước chanh | Thịt heo kho thơm |
| Ba  16/01/2024 | Phở bò  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Gà nấu đậu  Canh: Bầu nấu cá thác lát  Tráng miệng: Chuối cau-  Kem flan | Hủ tiếu mực  Sữa Findkost | Nước  đậu đen | Sữa Findkost | Cải dún hấp | Thịt heo  nấu đậu |
| Tư  17/01/2024 | **Bún gạo xào tôm- Soup bắp gà**  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Tôm sốt chua ngọt  Canh: Cải thảo nấu thịt  Tráng miệng: Sữa chua Vinamil | Mì hải sản  Sữa Findkost | Nước  đậu đỏ | Trứng cút luộc | Củ sắn hấp  Nước tắc | Thịt heo  sốt chua ngọt |
| Năm  18/01/2024 | Hoành thánh tôm thịt  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Bò nấu pate- Su su  xào tôm  Canh: Chua cá lóc thập cẩm  Tráng miệng: Rau câu dừa | Nui thịt gà  Sữa Findkost | Nước  đậu xanh | Sữa Findkost | Rau muống hấp | Thịt heo  nấu pate |
| Sáu  19/01/2024 | Cháo bí đỏ cá hồi  Sữa Findkost | Cơm trắng  Mặn: Cải thìa nấu tôm tươi  Sữa chua uống vị cam | Bánh mặn Hoàng Ngọc  Sữa Findkost | Nước  đậu đen | Bánh flan | Đu đủ hấp  Nước chanh  dây | Cỉa thìa nấu thịt heo |

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