

THỰC ĐƠN TUẦN 10 (04/11- 08/11)

	SÁNG		TRƯA				Suy dinh dưỡng (SDD)/ Thừa cân, béo phì (TC,BP)	XẾ
		Thức ăn chính	MẶN	CANH	XÀO	TRÁNG MIỆNG		
Thứ 2 (4.11)	-Súp mực, tôm, khoai tây, cà rốt -Sữa Findkost's -Sữa chua AH	Cơm	Lươn xào sả	Muróp, rau dền nấu hén		Pudding dừa lười		-Bún cà ri gà -Sữa Findkost's
Thứ 3 (5.11)	-Phở bò -Sữa Findkost's -Sữa chua AH	Cơm	Thịt kho trứng cút sốt cà chua	Đu đủ hầm xương heo	Dừa leo xào mực	Chuối già		-NT-M: cháo hạt sen, thịt băm -C-L: bánh ướt, chả lụa -Sữa Findkost's
Thứ 4 (6.11)	-Cháo vịt, nấm rơm -Sữa Findkost's -Sữa chua AH	Cơm	Cá lóc chưng tương	Cà chua, trứng gà, đậu hũ non		Bánh flan HN	-SDD: sữa tươi VNM	-Hoàn thánh nấu mực -Sữa Findkost's
Thứ 5 (7.11)	-Hủ tiếu, mì nấu tôm, cải ngọt -Sữa Findkost's -Sữa chua AH	Cơm	Cơm chiên dương châu	Tần ô nấu cá thác lát		Sữa chua uống HP		-Bún riêu cua -Sữa Findkost's
Thứ 6 (8.11)	-Nui nấu tim-cật-thịt heo -Sữa Findkost's -Sữa chua AH	Cơm	Thịt gà nấu pa tê	Canh chua cá hú		Chuối cau	-TC, BP: rau mồng tơi luộc	-Bánh bông lan chà bông HN -Sữa Findkost's