

THỰC ĐƠN TUẦN 02 -THÁNG 04/2025

(Từ ngày 08/04/2025 đến 11/04/2025).

Bữa Ngày	SÁNG	Suy dinh dưỡng	Béo phì	TRƯA	XÉ
Thứ ba 08/04/2025	Hủ tiếu nam vang Uống sữa	Bánh AFC		Mặn: Cá basa hấp gừng sốt chua ngọt Canh: Cải xà lách xoong, đậu hủ non, thịt băm. Tráng miệng: Dưa hấu	Cháo gà nấm rơm, cà rốt Bánh flan
Thứ tư 09/04/2025	Bún bò huế Uống sữa		Đậu đũa xào	Mặn: Trứng chiên thịt, nấm, củ hành trắng. Canh: Khoai mỡ tôm khô, thịt, rau om Tráng miệng: Đu đủ	Nui nấu tôm khô, thịt, cà rốt, khoai tây Yaourt
Thứ năm 10/04/2025	Bánh Uống sữa	Trứng cút		Mặn: Gà ram nước dừa. Canh: Canh bầu cá lóc Tráng miệng: Chuối Đà Lạt	Bún riêu cua đồng. Bánh flan
Thứ sáu 11/04/2025	Mì hải sản rau, nấm Uống sữa		Bầu xào	Mặn: Cá cò kho cà Canh: Rau ngót, rau dền đỏ, mướp, đậu hủ non, thịt, tôm khô. Tráng miệng: Thanh long	Xôi mặn Yaourt

NGÀY		SÁNG				TRƯA – XẾ				
	Đường	Dầu ăn	Nước mắm	Muối l-ốt		Đường	Dầu ăn	Nước mắm	Muối l-ốt	
08/4/2025	1	1	1	0.5		3	2	3	0.5	
09/4/2025	1	0.7	1	0.5		3	2.3	3	0.5	
10/4/2025	0	0	0	0		3	2	3	0.5	
11/4/2025	1	0.8	1	0.5		3	2.2	2	0.5	
	3	2.5	3	1.5		12	8.5	11	2	