

THỰC ĐƠN TUẦN 03 -THÁNG 04/2025

(Từ ngày 14/04/2025 đến 18/04/2025).

Bữa Ngày	SÁNG	Suy dinh dưỡng	Béo phì	TRƯA	XÉ
Thứ hai 14/04/2025	Súp cua thịt, cà rốt, trứng gà. Uống sữa			Mặn: Giò heo nấu đậu Canh: Canh chua cá diêu hồng, thơm, cà chua, giá, đậu bắp. Tráng miệng: Dưa hấu	Cháo thịt bò, bí đỏ Yaourt
Thứ ba 15/04/2025	Hủ tiêu mì, tôm, thịt, xà lách. Uống sữa	Bánh cosy		Mặn: Cơm chiên dương châu tôm, thịt, trứng, đậu cove, xúc xích, cà rốt Canh: Bí ngòi tôm, thịt Tráng miệng: Chuối cau	Bún giò heo, rau thơm, giá Bánh flan
Thứ tư 16/04/2025	Bánh Uống sữa		Bí xanh luộc	Mặn: Xíu mại, thịt, mộc, trứng, củ sắn Canh: Rau đay, mướp, cua đồng Tráng miệng: Mận	Mì bò kho, củ cải trắng, cà rốt, lá quế, ngò gai. Yaourt
Thứ năm 17/04/2025	Bánh canh cá lóc, ngò gai Uống sữa	Phô mai		Mặn: Cá thát lát sốt cà chua, mè Canh: Canh súp, thịt, khoai tây, cà rốt, củ dền, cải thảo Tráng miệng: Nước tắc	Miến đông gà, xà lách Bánh flan
Thứ sáu 18/04/2025	Bún gạo, mộc, thịt, mướp khía Uống sữa		Cải thìa xào tỏi	Mặn: Trứng hấp đậu hũ non, thịt, nấm bào ngư. Canh: Khoai từ, cá lóc, ngò gai Tráng miệng: Thanh long	Chè đậu xanh, khoai lang, bột bán, nước cốt dừa Yaourt