

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 31-10-2022 đến ngày 05-11-2022

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	BÁNH BÔNG LAN LY CHÀ BÔNG TRỨNG MUỐI(C+L) BÚN GẠO TÔM THỊT(M+ NT) SỮA ELLAC GROW(MG) SỮA ELLAC MULTI(NT)	Canh: RAU DẪN NẤU THỊT Mặn: CÁ THU KHO BÁNH FLAN(SDD) Tráng miệng: THANH LONG	NƯỚC CHANH BÚN RIÊU	
Thứ 3	PHỞ BÒ RAU THƠM SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: SOUP NẤU THỊT Mặn: SƯỜN RAM + CHẢ CHỨNG(C) BÔNG CẢI + CÀ RỐT+ BẮP HẠT(HẤP) GÀ KHO (L+M+NT) Tráng miệng: NHO(C) YAOURT (L+M + NT)	NƯỚC CHANH DÂY NUI TÔM THỊT	
Thứ 4	SOUP CUA THỊT BẮP SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI THẢO NẤU THỊT Mặn: CÁ LÓC CHIÊN SỐT THƠM (C+L) CÁ LÓC KHO (M+NT) TRỨNG GÀ LUỘC (SDD) Tráng miệng: DỪA HẦU	NƯỚC SÂM CHÁO THỊT ĐẬU XANH	
Thứ 5	BÚN MỌC SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI THÌA NẤU THỊT Mặn:TÔM XÚC XÍCH SỐT CÀ ĐẬU BẮP LUỘC (TCBP) Tráng miệng: BÁNH FLAN	NƯỚC TẮC HỦ TÍU THỊT CÀ RỐT	
Thứ 6	HỦ TÍU TÔM MỰC SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: BẮP CẢI NẤU THỊT Mặn: CÁ ĐIỀU HỒNG SỐT NƯỚC TƯƠNG PHÔMAI (SDD)	CHÈ NHẪN NHỤC(C+L) CHÈ HẠT SEN(M+NT) MÌ THỊT	

Cấp dưỡng nấu chính:

Người duyệt thực đơn: