# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN I TỪ NGÀY 30/1-03/02/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai30/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí xanh nấu tôm thịtMặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chuaXào: Cải thìa xào tôm thịtSDD: Pho maiDC-BP: Cà rốt luộc | Bánh quy | Cháo thịt đậu xanhYakul |
| Thứ ba31/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heoMặn: Gà sốt chua ngọt Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heoSDD: Ván SữaDC-BP: Củ quả luộc | Chuối cau | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chuaNước chanh |
| Thứ tư01/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồngMặn: Trứng thịt sốt cà chuaXào: Bầu xào tômSDD: Sữa NutiDC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Phở bò giá đậuNước cam |
| Thứ năm02/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau muống cà chua nấu thịtMặn: Chả cá hấp thịt rim dầu mèXào: Đậu cô ve xào thịt bòSDD: Pho maiDC-BP: Bí đỏ luộc | Yaourt  | Mì tôm nấu giá thịtNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu03/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơmXào: Mướp giá xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Rau xào | Thanh long | Bún tôm thịt cà chuayaourt |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN II TỪ NGÀY 06-10/02/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai06/2/2023 | Sữa Nuti | Canh: Dền đỏ nấu thịt bằmMặn: Thịt heo rán xá xíuXào: Đậu côve xào thịt cà rốtSDD: Pho maiDC-BP: Rau xào | Bánh ngọt | Cháo gà cà rốtNước cam |
| Thứ ba07/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Tôm thịt rim chua ngọtXào: Su su cà rốt xào tôm thịtSDD: Pho maiDC-BP: Bí đỏ luộc | Ổi | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước chanh  |
| Thứ tư08/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Thịt heo kho trứng vịt sốt cà chuaXào: Cải ngọt xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Củ quả luộc | Đu đủ | Phở bò rau sà láchNước chanh  |
| Thứ năm09/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm Xào: Bí đỏ xào tôm thịtSDD: Ván SữaDC-BP: Củ quả luộc | Yakult | Bánh canh thịt nấu củ quảNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu10/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Cá viên chiên sốt chua ngọtXào: Bí xanh xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Bí xanh luộc | Dưa hấu | Bún bò salachYaourt |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6RdqjTHỰC ĐƠN TUẦN III TỪ NGÀY 13-17/2/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai13/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí ngồi nấu tôm tươi thịtMặn: Thịt heo sốt nấm, đậu cà chuaXào: Bắp cải, cà rốt xào thịt bằmSDD: Pho maiDC-BP: Rau xào | Bánh xốp | - Cháo thịt bằm bí đỏ - Yakul |
| Thứ ba14/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Cá điêu hồng chiên sốt cà chuaXào: Bí xanh xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Cà chua trộn | Thanh long | * Bún mọc
* Nước tắc củ dền
 |
| Thứ tư15/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải ngọt nấu thịtMặn:Trứng thịt chiên hành láXào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bòSDD: Sữa NutiDC-BP: Bí xanh luộc | Ổi | - Mì trứng nấu thịt bò cà rốt* Yaourt
 |
| Thứ năm16/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Thịt bò xào ngũ sắcXào: Cải ngồng xào thịt bằmSDD: YaourtDC-BP: Rau xào | Yaourt | * Hủ tíu bò viên giá đậu
* Nước tắc mật ong
 |
| Thứ sáu17/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Thịt gà xào xả nghệ hành tây.Xào: Đậu bắp xào tỏiSDD: YaourtDC-BP: Cà chua trộn | Chuối cau | * Phở bò rau thơm giá đậu
* Nước chanh
 |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN IV TỪ NGÀY** 20-24/2/2023

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai20/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Rau đay nấu tôm khôMặn: Thịt heo khoXào: Bầu xào trứng gàDC-BP: Bí xanh luộcSDD: Váng sữa | Bánh ngọt | * Cháo thịt khoai tây cà rốt
* Nước tắc đường phèn
 |
| Thứ ba21/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Thịt gà kho xảXào: Su su – cà rốt xào thịt heoDC-BP: Cà rôt luộcSDD: Pho mai | Táo | * Phở bò rau thơm
* Nước chanh dây
 |
| Thứ tư22/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Củ quả hầm xươngMặn: Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúcXào: Đậu côve cà rốt xào thịt bằmDC-BP: Canh rauSDD: Sữa Nuti | Dưa hấu | * Mì Ý sốt bò bằm
* Yaourt
 |
| Thứ năm23/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá diêu hồng kho thơm cà chuaXào: Mướp giá xào thịt bằmDC-BP: Rau xàoSDD: Pho mai | Bánh Flan | * Bánh canh thịt nấu củ quả
* Nước tắc củ dền
 |
| Thứ sáu24/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mèXào: Cải thảo xào tôm tươiDC-BP: Bầu luộcSDD: Ván sữa | Thanh long | * Xôi Đậu đen
* Nước chanh dây
 |