# **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 hai  30/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí xanh nấu tôm thịt  Mặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chua  Xào: Cải thìa xào tôm thịt  SDD: Pho mai  DC-BP: Cà rốt luộc | Bánh quy | Cháo thịt đậu xanh  Yakul |
| Thứ ba  31/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heo  Mặn: Gà sốt chua ngọt  Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heo  SDD: Ván Sữa  DC-BP: Củ quả luộc | Chuối cau | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chua  Nước chanh |
| Thứ tư  01/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồng  Mặn: Trứng thịt sốt cà chua  Xào: Bầu xào tôm  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Phở bò giá đậu  Nước cam |
| Thứ năm  02/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau muống cà chua nấu thịt  Mặn: Chả cá hấp thịt rim dầu mè  Xào: Đậu cô ve xào thịt bò  SDD: Pho mai  DC-BP: Bí đỏ luộc | Yaourt | Mì tôm nấu giá thịt  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  03/02/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mây hồng tứ sắc  Mặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm  Xào: Mướp giá xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Rau xào | Thanh long | Bún tôm thịt cà chua  yaourt |

# **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 hai  06/2/2023 | Sữa Nuti | Canh: Dền đỏ nấu thịt bằm  Mặn: Thịt heo rán xá xíu  Xào: Đậu côve xào thịt cà rốt  SDD: Pho mai  DC-BP: Rau xào | Bánh ngọt | Cháo gà cà rốt  Nước cam |
| Thứ ba  07/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Tôm thịt rim chua ngọt  Xào: Su su cà rốt xào tôm thịt  SDD: Pho mai  DC-BP: Bí đỏ luộc | Ổi | Nui nấu tôm thịt cà chua  Nước chanh |
| Thứ tư  08/1/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo kho trứng vịt sốt cà chua  Xào: Cải ngọt xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Củ quả luộc | Đu đủ | Phở bò rau sà lách  Nước chanh |
| Thứ năm  09/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thìa nấu tôm thịt  Mặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm  Xào: Bí đỏ xào tôm thịt  SDD: Ván Sữa  DC-BP: Củ quả luộc | Yakult | Bánh canh thịt nấu củ quả  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  10/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khô  Mặn: Cá viên chiên sốt chua ngọt  Xào: Bí xanh xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Bí xanh luộc | Dưa hấu | Bún bò salach  Yaourt |

# **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 hai  13/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Bí ngồi nấu tôm tươi thịt  Mặn: Thịt heo sốt nấm, đậu cà chua  Xào: Bắp cải, cà rốt xào thịt bằm  SDD: Pho mai  DC-BP: Rau xào | Bánh xốp | - Cháo thịt bằm bí đỏ  - Yakul |
| Thứ ba  14/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Cá điêu hồng chiên sốt cà chua  Xào: Bí xanh xào tôm thịt  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Cà chua trộn | Thanh long | * Bún mọc * Nước tắc củ dền |
| Thứ tư  15/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Cải ngọt nấu thịt  Mặn:Trứng thịt chiên hành lá  Xào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bò  SDD: Sữa Nuti  DC-BP: Bí xanh luộc | Ổi | - Mì trứng nấu thịt bò cà rốt   * Yaourt |
| Thứ năm  16/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Mây hồng tứ sắc  Mặn: Thịt bò xào ngũ sắc  Xào: Cải ngồng xào thịt bằm  SDD: Yaourt  DC-BP: Rau xào | Yaourt | * Hủ tíu bò viên giá đậu * Nước tắc mật ong |
| Thứ sáu  17/2/2023 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khô  Mặn: Thịt gà xào xả nghệ hành tây.  Xào: Đậu bắp xào tỏi  SDD: Yaourt  DC-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 hai  20/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Rau đay nấu tôm khô  Mặn: Thịt heo kho  Xào: Bầu xào trứng gà  DC-BP: Bí xanh luộc  SDD: Váng sữa | Bánh ngọt | * Cháo thịt khoai tây cà rốt * Nước tắc đường phèn |
| Thứ ba  21/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Thịt gà kho xả  Xào: Su su – cà rốt xào thịt heo  DC-BP: Cà rôt luộc  SDD: Pho mai | Táo | * Phở bò rau thơm * Nước chanh dây |
| Thứ tư  22/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Củ quả hầm xương  Mặn: Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúc  Xào: Đậu côve cà rốt xào thịt bằm  DC-BP: Canh rau  SDD: Sữa Nuti | Dưa hấu | * Mì Ý sốt bò bằm * Yaourt |
| Thứ năm  23/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải thìa nấu tôm thịt  Mặn: Cá diêu hồng kho thơm cà chua  Xào: Mướp giá xào thịt bằm  DC-BP: Rau xào  SDD: Pho mai | Bánh Flan | * Bánh canh thịt nấu củ quả * Nước tắc củ dền |
| Thứ sáu  24/2/2023 | Uống sữa Dairysure | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Mặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè  Xào: Cải thảo xào tôm tươi  DC-BP: Bầu luộc  SDD: Ván sữa | Thanh long | * Xôi Đậu đen * Nước chanh dây |