# **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 05-09/9/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai05/9/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bí xanh nấu tôm thịtMặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chua | Bánh men | Cháo thịt đậu xanhNước chanh |
| Thứ ba06/9/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heoMặn: Gà hầm đậu trắng nước dừa  | Dưa hấu | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chuaNước chanh dây |
| Thứ tư07/9/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồngMặn: Trứng thịt sốt cà chua | Thanh long | Phở bò giá đậuNước cam |
| Thứ năm08/9/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè | Bánh Flan  | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu09/9/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cà chua, đậu trắng giá hẹMặn: Bò hầm củ quả nước dừa | Ổi | Mì trứng nấu bò cà rốtNước 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 II TỪ NGÀY 12-16/9/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai12/9/2022 | Sữa Findkost | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè | Bánh quy | Cháo tim, thịt khoai tây cà rốt Yakul |
| Thứ ba13/9/2022 | Sữa Findkost | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm Xào: Bí xanh xào tôm | Dưa hấu | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chuaNước tắc |
| Thứ tư14/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Thịt heo kho trứng cút sốt cà chua | Đu đủ | Phở gà rau quếNước cam |
| Thứ năm15/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Thịt gà kho ngọt | Yaourt  | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước chanh |
| Thứ sáu16/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Trứng cuộn rong biển củ quảXào: Cải thảo xào tôm tươi | Nho Mỹ | Bún bò salachNước tắc |

# **http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqjhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0g**

# **THỰC ĐƠN TUẦN III TỪ NGÀY 19-23/9/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai19/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Bầu nấu tôm thịtMặn: Thịt heo sốt nấm, đậu cà chuaSDD: Pho maiDC-BP: Cải ngọt xào thịt bằm | Nho Mỹ | - Phở bò giá đậu- Nước chanh dây |
| Thứ ba20/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Rau dền rau đay nấu tôm thịtMặn: Thịt bò xào ngũ sắcSDD: Ván sữaDC-BP: Bí đỏ luộc | Thanh long | * Cháo thịt gà hạt sen
* Yaourt
 |
| Thứ tư21/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thìa nấu thịtMặn:Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúcXào: Bí đỏ xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Cà rốt luộc | Chuối cau | * Nui nấu tôm thịt cà chua, bông cải
* Nước chanh
 |
| Thứ năm22/9/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Tôm thịt rim mặnSDD: YaourtDC-BP: Cải thìa xào | Yakult | * Hủ tíu bò viên giá đậu
* Nước tắc mật ong
 |
| Thứ sáu23/9/2022 | Sữa Nuti | Canh: Cải thảo nấu tôm tươi thịt heoMặn: Cá điêu hồng chiên sốt cà chuaSDD: Sữa NutiDC-BP: Cà chua trộn | Mận Ấn Độ | * Bún riêu tôm thịt trứng gà cà chua
* Nước tắc củ dền
 |

# **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 26/9-30/9/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai26/9/2022 | Uống sữa Nuti | Canh: Rau đay nấu tôm khôMặn: Trứng chiên thịtXào: Đậu côve xào thịt bằmDC-BP: Bí xanh luộcSDD: Váng sữa | Bánh bông lan Solite | * Mì trứng nấu thịt bò cà rốt
* Yakult
 |
| Thứ ba27/9/2022 | Uống sữa Nuti | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Gà khìa nước dừaXào: Su su – cà rốt xào thịt heoDC-BP: Cà rôt luộcSDD: Pho mai | Thanh long | * Phở bò rau thơm
* Nước chanh dây
 |
| Thứ tư28/9/2022 | Uống sữa Nuti | Canh: Rau mồng tơi nấu nghêuMặn: Mực tôm, thịt heo xào chua ngọtXào: Bầu xào trứng gàDC-BP: Canh rauSDD: Sữa Nuti | Dưa hấu | * Hủ tíu nấu tôm thịt cà chua
* Nước chanh dây
 |
| Thứ năm29/9/2022 | Uống sữa Nuti | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá diêu hồng kho thơm cà chuaXào: Mướp giá xào thịt bằmDC-BP: Rau xàoSDD: Pho mai | Pudding dừa | * Cháo đậu đỏ thịt bò
* Nước tắc củ dền
 |
| Thứ sáu30/9/2022 | Uống sữa Nuti | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mèXào: Cải thảo xào tôm tươiDC-BP: Bầu luộcSDD: Ván sữa | Táo | * Bún riêu tôm thịt cà chua
* Nước chanh dây
 |