# **http://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_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNg THỰC ĐƠN TUẦN I TỪ NGÀY 03-7/7/2023**

#

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai03/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Bí xanh nấu tôm thịtMặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chuaXào: Cải thìa xào tôm thịt | Bánh quy | Cháo thịt đậu xanhNước chanh |
| Thứ ba04/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heoMặn: Thịt gà kho ngọt Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heo | Dưa hấu  | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chuaNước chanh dây |
| Thứ tư05/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồngMặn: Trứng thịt chiên hành láXào: Bầu xào tôm | Ổi | Phở bò giá đậuNước cam |
| Thứ năm06/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Chả cá hấp thịt rim dầu mèXào: Bí xanh xào tôm thịt | Yaourt  | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu07/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Thịt bò xào ngũ sắcXào: su su xào thịt  | Chuối cau | Bún tôm thịt cà chuaNước 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 10-14/7/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai10/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Bí đỏ hầm xươngMặn: Thịt heo rán xá xíuXào: Bắp cải cà rốt xào thịt  | Thanh long | Mì trứng nấu bò cà rốtNước tắc |
| Thứ ba11/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm Xào: Bí đỏ xào tôm thịt | Dưa hấu | Hủ tíu bò kho giá đậuNước chanh  |
| Thứ tư12/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Thịt heo kho trứng cút sốt cà chuaXào: Cải nhúng xào tôm thịt | Chuối cau | Cháo gà cà rốtNước chanh dây |
| Thứ năm13/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Gà nấu nấm rơm đậu tipoXào: Su su cà rốt xào tôm thịt | Pudding dừa | Mì tôm nấu thịt bằm rau sà láchNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu14/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Cá viên chiên sốt chua ngọtXào: Bí xanh xào tôm thịt | Ổi | 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 17-21/7/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai17/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Bầu nấu tôm thịtMặn: Thịt heo nấu củ quả dầu gấcXào: Cải thìa xào tôm thịt | Bánh quy | * Cháo thịt khoai tây cà rốt

- Nước chanh  |
| Thứ ba18/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúcXào: Bí xanh xào tôm thịt | Thanh long | - Phở bò giá rau thơm* Nước chanh dây
 |
| Thứ tư19/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Rau đay nấu tôm khôMặn: Thịt bò xào ngũ sắcXào: Cải bắp xào cà rốt thịt bằm | Táo bi | * Bún riêu tôm thịt trứng gà cà chua
* Nước cam
 |
| Thứ năm20/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Cá basa chiên sốt cà chuaXào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bò | Yakult | * Hủ tíu bò viên giá đậu
* Nước chanh
 |
| Thứ sáu21/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mèXào: Bí đỏ xào tôm thịt | Ổi | * Xôi đậu xanh
* 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 24-28/7/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai24/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Thịt heo kho Xào: Đậu cove cà rốt xào thịt bò | Ổi | -Cháo gà hạt sen* Nước chanh dây
 |
| Thứ ba25/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Bí xanh nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mèXào: Cải thìa xào tôm thịt | Thanh long | * Nui nấu tôm thịt cà chua
* Nước cam
 |
| Thứ tư26/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Cá viên chiên sốt chua ngọtXào: Cải nhúng xào tôm thịt | Chuối cau | * Hủ tíu nấu tôm thịt cà chua
* Nước chanh
 |
| Thứ năm27/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heoMặn: Thịt gà kho ngọt Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heo | - Yaourt | - Mì tôm nấu thịt bằm rau sà lách- Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu28/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Rau dền trắng nấu tôm thịt Mặn: Trứng thịt sốt cà chuaXào: Đậu cove cà rốt xào thịt | - Dưa hấu | * Bún thịt cà chua rau sà lách
* Nước cam
 |