# **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 hai  03/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Bí xanh nấu tôm thịt  Mặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chua  Xào: Cải thìa xào tôm thịt | Bánh quy | Cháo thịt đậu xanh  Nước chanh |
| Thứ ba  04/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heo  Mặn: Thịt gà kho ngọt  Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heo | Dưa hấu | Hủ tiếu nấu tôm thịt cà chua  Nước chanh dây |
| Thứ tư  05/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồng  Mặn: Trứng thịt chiên hành lá  Xào: Bầu xào tôm | Ổi | Phở bò giá đậu  Nước cam |
| Thứ năm  06/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khô  Mặn: Chả cá hấp thịt rim dầu mè  Xào: Bí xanh xào tôm thịt | Yaourt | Nui nấu tôm thịt cà chua  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  07/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Mây hồng tứ sắc  Mặn: Thịt bò xào ngũ sắc  Xào: su su xào thịt | Chuối cau | Bún tôm thịt cà chua  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 II TỪ NGÀY 10-14/7/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai  10/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Bí đỏ hầm xương  Mặn: Thịt heo rán xá xíu  Xào: Bắp cải cà rốt xào thịt | Thanh long | Mì trứng nấu bò cà rốt  Nước tắc |
| Thứ ba  11/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải thìa nấu tôm thịt  Mặn: Cá basa chiên sốt cà chua thơm  Xào: Bí đỏ xào tôm thịt | Dưa hấu | Hủ tíu bò kho giá đậu  Nước chanh |
| Thứ tư  12/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo kho trứng cút sốt cà chua  Xào: Cải nhúng xào tôm thịt | Chuối cau | Cháo gà cà rốt  Nước chanh dây |
| Thứ năm  13/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Gà nấu nấm rơm đậu tipo  Xào: Su su cà rốt xào tôm thịt | Pudding dừa | Mì tôm nấu thịt bằm rau sà lách  Nước tắc đường phèn |
| Thứ sáu  14/7/2023 | Sữa Nuti | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khô  Mặn: Cá viên chiên sốt chua ngọt  Xào: Bí xanh xào tôm thịt | Ổi | Bún bò salach  Nước 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 hai  17/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Bầu nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo nấu củ quả dầu gấc  Xào: Cải thìa xào tôm thịt | Bánh quy | * Cháo thịt khoai tây cà rốt   - Nước chanh |
| Thứ ba  18/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịt  Mặn: Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúc  Xào: Bí xanh xào tôm thịt | Thanh long | - Phở bò giá rau thơm   * Nước chanh dây |
| Thứ tư  19/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Rau đay nấu tôm khô  Mặn: Thịt bò xào ngũ sắc  Xào: Cải bắp xào cà rốt thịt bằm | Táo bi | * Bún riêu tôm thịt trứng gà cà chua * Nước cam |
| Thứ năm  20/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Mặn: Cá basa chiên sốt cà chua  Xào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bò | Yakult | * Hủ tíu bò viên giá đậu * Nước chanh |
| Thứ sáu  21/7/2023 | Sữa Findkost | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè  Xào: 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 hai  24/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thảo nấu tôm thịt  Mặn: Thịt heo kho  Xào: Đậu cove cà rốt xào thịt bò | Ổi | -Cháo gà hạt sen   * Nước chanh dây |
| Thứ ba  25/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Bí xanh nấu tôm thịt  Mặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mè  Xào: Cải thìa xào tôm thịt | Thanh long | * Nui nấu tôm thịt cà chua * Nước cam |
| Thứ tư  26/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Mây hồng tứ sắc  Mặn: Cá viên chiên sốt chua ngọt  Xào: Cải nhúng xào tôm thịt | Chuối cau | * Hủ tíu nấu tôm thịt cà chua * Nước chanh |
| Thứ năm  27/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heo  Mặn: 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 sáu  28/7/2023 | Sữa Dairysure | Canh: Rau dền trắng nấu tôm thịt  Mặn: Trứng thịt sốt cà chua  Xào: Đậu cove cà rốt xào thịt | - Dưa hấu | * Bún thịt cà chua rau sà lách * Nước cam |