

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Quận 10
Phường 3
MN Phường 3

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 21-11-2022 đến ngày 26-11-2022

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	BÁNH MÌ ĐÙI GÀ (C+ L) BÚN BÒ HUẾ (M + NT) SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: RAU DẪN NẤU THỊT Mặn: CÁ LÓC KHO HÀNH PHÔMAI (SDD) Tráng miệng: THANH LONG	NƯỚC SÂM MÌ TÔM THỊT BẮP CẢI	
Thứ 3	SOUP CUA THỊT CÀ RỐT SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI NGỌT NẤU THỊT Mặn: LAGU SƯỜN (C + L) + ĐẬU CỎE LƯỘC (TCBP) TÔM SỐT PHÔ MAI (M + NT) Tráng miệng: TÁO	NƯỚC TẮC HỦ TÍU THỊT	
Thứ 4	HOÀNH THÁNH TÔM THỊT NẤM SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CÀ CHUA TRỨNG Mặn: CÁ DIÊU HỒNG KHO NƯỚC TƯƠNG BÁNH FLAN (SDD) Tráng miệng: YAOURT	NƯỚC CHANH PHỞ BÒ RAU THƠM	
Thứ 5	BÚN GẠO NẤU SƯỜN NON (C + L) BÚN GẠO NẤU THỊT (M + NT) SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI THẢO NẤU THỊT Mặn: TÔM LẮN BỘT CHIÊN SỐT ME (C + L) LAGU HEO (M + NT) + BẦU LƯỘC (TCBP) Tráng miệng: BÁNH FLAN	NƯỚC CHANH DÂY NUI THỊT CÀ RỐT	
Thứ 6	BÚN RIÊU CÀ CHUA SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CHUA RAU MUỐNG NẤU THỊT Mặn: CÁ THU KHO THƠM TRỨNG GÀ LƯỘC (SDD) Tráng miệng: YAOURT	NƯỚC CAM CHÁO THỊT ĐẬU XANH	

Cấp dưỡng nấu chính:

Người duyệt thực đơn: