

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 26-09-2022 đến ngày 01-10-2022

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	BÁNH MÌ XÚC XÍCH BÔNG LÚA (C + L) PHỞ BÒ RAU THƠM (M+ NT) SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CHUA CÁ LÓC Mặn: THỊT KHO Tráng miệng: ĐU ĐỦ	NƯỚC CHANH CANH BÚN	
Thứ 3	BÚN GẠO TÔM THỊT CẢI THÌA SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: KHOAI MÔN NẤU THỊT Mặn: GÀ CHIÊN BƠ SỐT TƯƠNG CÀ(C+L) CÀ RI GÀ (NT) Tráng miệng: YAOURT	NƯỚC TẮC NUI TÔM THỊT BÔNG CẢI	
Thứ 4	MÌ TÔM THỊT SALAD SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI NHÚNG NẤU THỊT Mặn: CÁ CHẾM SỐT NƯỚC TƯƠNG Tráng miệng: CHUỐI SỨ	NƯỚC CHANH HỦ TÍU NAM VANG	
Thứ 5	SUOP CUA THỊT TRỨNG NẤM SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: CẢI THÌA NẤU THỊT Mặn: MỰC DỒN THỊT SỐT CÀ (C+L) TÔM SỐT MÈ (M + NT) Tráng miệng: BÁNH FLAN	NƯỚC CAM CHÁO THỊT BÍ ĐỎ	
Thứ 6	HOÀNH THÁNH TÔM THỊT CÀ RỐT SỮA ELLAC GROW (MG) SỮA ELLAC MULTI (NT)	Canh: MỒNG TƠI MƯỚP NẤU THỊT Mặn: CÁ DIÊU HỒNG SỐT CÀ Tráng miệng: CHÈ ĐẬU XANH PHỞ TAI	NƯỚC TẮC BÁNH CANH TÔM THỊT NẤM RƠM	

Cấp dưỡng nấu chính:

Người duyệt thực đơn: