

THỰC ĐƠN TUẦN

Từ ngày: 29/12/2025 đến ngày 02/01/2026

BỮA	NGÀY	THỰC ĐƠN	NGUYÊN LIỆU	ĐỊNH LƯỢNG SỐNG (G)	NĂNG LƯỢNG (KCAL)	TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)/BỮA	
BỮA TRƯA	THỨ 2 (29/12/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	878	
		Thịt băm rim hành	Thịt lợn	65	190		
		Cá basa chiên	Cá basa file	35	110		
		Cải chíp luộc	Cải chíp	80	44		
		Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây	25	23		
			Thịt lợn	3			
	Quýt	Quýt	85	30			
BỮA TRƯA	THỨ 3 (30/12/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	922.4	
		Gà om nồm	Lườn gà	65	200		
		Trứng tráng hành	Trứng gà	1 quả	85		
		Su hào xào	Su hào	80	50		
		Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải	25	20		
			Thịt lợn	3			
Sữa chua elovi	Sữa chua elovi	1 hộp	86.4				
BỮA TRƯA	THỨ 4 (31/12/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	994.8	
		Cá rô phi file chiên	Cá rô phi file	65	210		
		Thịt xào ngô	Thịt lợn	15	130		
			Ngô hạt	40			
		Su su, cà rốt xào	Su su	70	56		
			Cà rốt	10			
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	20		
Thịt lợn	3						
Bánh Bảo Ngọc kosshi	Bánh Bảo Ngọc Kisshu	1 cái	97.8				
BỮA TRƯA	THỨ 5 (01/1/2025)	Nghỉ Tết Dương Lịch					
BỮA TRƯA	THỨ 6 (02/1/2025)	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	481	881	
		Tôm chiên xù	Tôm	42	150		
		Đậu thịt sốt cà chua	Thịt lợn	10	140		
			Đậu phụ	60			
			Cà chua	5			
		Bắp cải xào	Bắp cải	80	60		
		Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	25	20		
Thịt lợn	3						
Dưa hấu	Dưa hấu	100	30				

Ghi chú: Thực đơn có thể điều chỉnh theo điều kiện thực tế nhưng vẫn đảm bảo dinh dưỡng.

CHÚC CÁC CON ĂN NGON MIỆNG!