

**BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 1 NĂM 2026**

Bữa trưa	Ngày tháng năm	Thực đơn	Thành phần chính	ĐL Sống	ĐVT	Năng lượng(Kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipid	Glucid
Thứ 2	19/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	820.2	24.2	13.2	76
		Thịt rang hành	Thịt mỡ sấn	75	g				
		Trứng luộc	Trứng gà	1	quả				
		Cải chíp luộc	Cải chíp	90	g				
		Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Thanh long	Thanh long	80	g						
Thứ 3	20/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	828.6	21.3	12.5	81
		Cá kho	Cá basa	140	g				
		Giò rim mắm	Giò lụa	25	g				
		Su hào xào	Su hào	90	g				
			Cà rốt	5	g				
		Canh cải bắp thịt băm	Bắp cải	20	g				
			Cà rốt	5	g				
Thịt xay	3		g						
Bánh Hữu Nghị	Bánh	1	cái						
Thứ 4	21/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	855.2	22.5	12.5	83.6
		Gà rotì nước dừa	Gà góc tư	140	g				
		Cá basa file chiên	Cá basa file	35	g				
		Cải thảo xào	Cải thảo	100	g				
		Canh đu đủ nấu thịt	Đu đủ	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Sữa VNM	Sữa VNM	1	hộp						
Thứ 5	22/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	857.7	23.2	13.4	82.1
		Thịt xiu mại	Thịt xay	70	g				
		Đậu chiên vàng	Đậu phụ	80	g				
		Su su cà rốt luộc	Su su	90	g				
			Cà rốt	10	g				
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Dưa hấu	Dưa hấu	80	g						
Thứ 6	23/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	841	24.2	13.8	78.2
		Bò sốt tiêu	Dê sườn bò	60	g				
		Chả lá lốt	Thịt xay	10	g				
			Lá lốt	5	g				
		Bắp cải xào	Bắp cải	85	g				
			Cà rốt	5	g				
		Canh bí xanh nấu tép	Bí xanh	25	g				
			Tép khô	1	g				
Sữa chua	Sữa chua	1	hộp						
<i>Lưu ý: Rau củ, quả có thể thay đổi theo ngày do hết thời vụ hoặc biến động thị trường.</i>									
Chúc quý khách ngon miệng									

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**
**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG**

 TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Liên Khang*