

BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 1 NĂM 2026

Bữa trưa	Ngày tháng năm	Thực đơn	Thành phần chính	ĐL Sổng	ĐVT	Năng lượng(Kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipid	Glucid
Thứ 2	5/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	831.8	23.1	13.4	78.5
		Thịt viên sốt cà	Thịt xay	55	g				
			Giò sống	15	g				
		Trứng đảo bông	Trứng gà	1	quả				
		Su su cà rốt luộc	Su su	80	g				
			Cà rốt	10	g				
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	g				
Thịt xay	3		g						
Bánh Hữu Nghị	Bánh	1	cái						
Thứ 3	6/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	821.6	24	12.5	77.3
		Bò sốt vang	Rê sườn bò	60	g				
			Khoai tây	20	g				
			Cà rốt	10	g				
		Đậu chiên mắm tỏi	Đậu phụ	80	g				
		Bắp cải xào	Bắp cải	90	g				
		Canh chua nấu thịt	Già đồ	20	g				
			Cà chua	3	g				
			Dứa	3	g				
Thịt xay	3	g							
Quýt	Quýt ngọt	80	g						
Thứ 4	7/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	843.6	23.3	13	80.5
		Tôm chiên xù	Tôm	60	g				
		Giò rim	Giò lụa	25	g				
		Cải ngọt luộc	Cải ngọt	90	g				
		Canh đu đủ thịt băm	Đu đủ	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Bánh Bảo Ngọc	Bánh mỳ	1	cái						
Thứ 5	8/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	839.9	25	13.6	77.5
		Gà rang sả	Gà góc tư	130	g				
		Nem rán	Thịt xay	15	g				
		Khoai tây xào	Khoai tây	100	g				
			Cải thảo	25	g				
		Canh cải thảo nấu thịt	Thịt xay	3	g				
Dưa Hấu	Dưa hấu	80	g						
Thứ 6	9/1/2026	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	839.4	22.1	12.3	82
		Cá file sốt	Cá basa file	135	g				
		Đậu tũ xuyên	Đậu phụ	80	g				
			Thịt xay	10	g				
		Cải thảo xào	Cải thảo	100	g				
		Canh bí xanh nấu tép	Bí xanh	25	g				
			Tép	1	g				
Sữa VNM	Sữa VNM	1	hộp						
Lưu ý: Rau củ, quả có thể thay đổi theo ngày do hết thời vụ hoặc biến động thị trường.									
Chúc quý khách ngon miệng									

ĐẠI DIỆN CÔNG TY
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

 TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Tiến Cường