



THỰC ĐƠN TUẦN CỦA BÉ

(Từ ngày 17/07/2023 đến ngày 21/07/2023)



	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4*	Thứ 5	Thứ 6
Năng & Cỏ					
Bữa Sáng	Nui nấu mọc	Bánh canh xương	Xôi lá cẩm	Bánh mì ốp la + chả	Phở bò
	Sữa đậu mix	Sữa bắp	Sữa đậu đỏ	Sữa đậu gà	Sữa đậu Hà Lan
Bữa phụ	Chuối Cau	Thanh long	Dưa lưới	Mít	Chôm chôm
Bữa Trưa	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi
	Cá nục kho khóm	Trứng chiên thịt	Nấm rơm kho rau củ, đậu	Thịt kho tiêu	Cá chim chiên
	Canh xà lách xoong thịt	Canh mướp tôm	Canh rong biển	Canh bí xanh nấu tôm	Canh bí đỏ
	Đậu đũa xào	Cải xoăn xào	Bắp cải luộc	Ốt chuông xào dưa leo	Giá hẹ xào
Bữa Xế	Rau câu	Bánh Su	Chè chuối	Khoai bắp luộc	Bánh đậu xanh
	Nước ổi ép	Nước tắc	Nước kỷ tử táo đỏ	Nước chanh dây	Nước mía

Nido					
Bữa Sáng	Nui nấu mọc	Bánh canh nấu xương	Xôi lá cẩm	Bánh mì ốp la + chả	Phở bò
	Sữa đậu mix	Sữa bắp	Sữa đậu đỏ	Sữa đậu gà	Sữa đậu Hà Lan
Bữa phụ	Chuối cau	Thanh long	Dưa lưới	Mít	Chôm chôm
Bữa Trưa	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi	Cơm gạo xát dổi
	Cá hồi hấp	Trứng chiên thịt (không gia vị)	Nấm rơm kho rau củ (không gia vị)	Thịt ba chỉ luộc	Cá chim chiên
	Canh xà lách xoong nấu thịt (không gia vị)	Canh mướp nấu tôm (không gia vị)	Canh rong biển (không gia vị)	Canh bí đao nấu tôm (không gia vị)	Canh bí đỏ (không gia vị)
	Đậu đũa (không gia vị)	Cải xoăn xào (không gia vị)	Bắp cải luộc	Ốt chuông xào dưa leo (không gia vị)	Cà rốt, bông cải luộc
Bữa Xế	Trái cây/ rau câu	Trái cây/ Bánh su	Trái cây/ chè chuối	Trái cây/ khoai bắp luộc	Trái cây/ Bánh đậu xanh
	Nước ổi ép	Nước dứa	Nước kỷ tử táo đỏ	Nước cam	Nước mía

- Nhằm đảm bảo nguồn cung thực phẩm sạch, tươi ngon, bổ dưỡng dành cho trẻ, thực đơn trong ngày có thể được điều chỉnh linh hoạt và không ảnh hưởng tới chất lượng dinh dưỡng bữa ăn.

- [*] : là ngày ăn chay