



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 9/2023



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA		
	Thực đơn	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)
THỨ HAI 11.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Bò hầm khoai tây cà rốt Trứng tráng Bí đỏ xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt	140 50g th.bò+11g c.rốt+30g kh.tây 1.3 quả 98 5g rau+ 2g thịt	260-280 72-74 45-50 60-65 250-300
THỨ BA 12.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt rang hành Lạc chiên Su su xào Canh cải nấu thịt	140 85 30 100 15g rau cải+2g thịt	260-280 40-45 25-27 60-65 250-300
THỨ TƯ 13.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá chiên tỏi Đậu sốt cà chua Rau muống xào Canh mồng tơi nấu tôm	140 85 120gđậu+13gc.chua 110 19g rau+0.5g tôm	260-280 40-45 60-65 60-65 250-300
THỨ NĂM 14.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà rang gừng Ngô xào thịt mộc nhĩ Cải ngọt xào Canh bí xanh hầm xương	140 120 15g th.lợn+39g ngô+0.15g.m.nhĩ 100 5g xương+16g bí	260-280 60-65 45-51 60-65 250-300
THỨ SÁU 15.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho tàu Chả cá miếng rim tiêu Bắp cải xào cà rốt Canh đậu phụ cà chua	140 78 40 7.5g c.rốt+98g bắp cải 24g đậu phụ+10g c.chua	260-280 38-43 34-39 60-65 250-300

