

Thực đơn tuần 3

2

1/ Ăn trưa:

- Cá phi lê chiên giòn
- Canh chua nấu tôm thịt
- Đậu đũa xào
- Bánh qui sữa dừa

2/ Ăn xế: Nui nấu thịt



3

1/ Ăn trưa:

- Thịt kho tiêu
- Canh bầu nấu tôm thịt
- Cải ngọt xào
- Chuối cau

2/ Ăn xế: Xôi gà



4

1/ Ăn trưa:

- Bò xào ngũ sắc
- Canh cải ngọt nấu tôm thịt
- Giá hẹ xào
- Bánh qui bắp

2/ Ăn xế: Soup thập cẩm



5

1/ Ăn trưa:

- Trứng sốt thịt
- Canh rau mồng tơi nấu tôm thịt
- Bắp cải xào
- Mận

2/ Ăn xế: Bánh ướt chả lụa



6

1/ Ăn trưa:

- Cơm chiên Dương Châu
- Canh soup nấu tôm thịt
- Bánh chùm ngây

2/ Ăn xế: Bánh bông lan



Tuần 3 từ ngày
19/9/2022 đến
23/9/2022

