

THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 10 NĂM 2022
(Từ 03/10/2022 đến 07/10/2022)

(Xuất ăn: 30.000 đ)

| THỨ | BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO | | TRÁNG MIỆNG | BỮA CHIỀU | | |
|------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| | MÓN MẶN | MÓN CANH - XÀO | | BỮA PHỤ CHIỀU NHÀ TRẺ -14H30 | BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO | BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ-15H30 |
| Hai | Thịt, tôm om nấm | Canh rau cải xanh nấu thịt lợn | Dưa hấu | Sữa bột Metacare | Mỳ nui sốt bò băm Sữa bột Metacare | Mỳ nui sốt bò băm |
| Ba | Thịt gà ta, thịt lợn kho gừng | Canh bí xanh nấu thịt lợn Bắp cải xào tỏi | Sữa chua Yakult | Sữa bột Gigogold | Bún riêu cua đồng Sữa bột Gigogold | Cơm trộn Hàn Quốc (Tôm, thịt, nấm tươi, súp lơ xanh, nước tương) |
| Tư | Thịt bò, lợn xào lúc lắc | Canh bí đỏ nấu thịt | Sữa chua Elový | Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu cá quả rau cải xanh Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu cá quả rau cải xanh |
| Năm | Phở gà, lợn truyền thống | Khoai tây chiên | Sữa chua Yakult | Sữa bột Metacare | Cháo Cá tầm, thịt lợn - hành, thì là Sữa bột Metacare | Cháo Cá tầm, thịt lợn - hành, thì là |
| Sáu | Cá ba sa kho cốt dừa | Canh củ quả nấu thịt lợn Cải thảo xào tỏi | Chuối tiêu | Sữa bột Gigogold | Bánh tươi Hải Hà Sữa bột Gigogold | Cơm tôm thịt rim chua ngọt Canh bắp cải nấu thịt nạc vai |

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy vào tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thúy

THỰC ĐƠN TUẦN II THÁNG 10 NĂM 2022
(Từ 10/10/2022 đến 14/10/2022)

(Xuất ăn: 30.000 đ)

| THỨ | BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO | | TRÁNG MIỆNG | BỮA CHIỀU | | |
|------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | MÓN MẶN | MÓN CANH - XÀO | | BỮA PHỤ CHIỀU NHÀ TRẺ -14H30 | BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO | BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ-15H30 |
| Hai | Thịt gà nấu cà ri | Canh rau cải xanh nấu cá quả | Sữa chua Elovy | Sữa bột Metacare | Mì trứng tôm, thịt Sữa bột Metacare | Mì trứng tôm, thịt |
| Ba | Đậu phụ tươi, thịt lợn sốt cà chua. | Canh bầu nấu tôm đồng Su su xào tỏi | Nước chanh tươi | Sữa bột Gigogold | Súp bò khoai tây ăn kèm bánh mì gối Sữa bột Gigogold | Cơm rang dương châu (Tôm, thịt nạc vai, trứng, ngô ngọt, cà rốt, đỗ xanh) |
| Tư | Trứng gà, tôm thịt đảo bông | Canh củ quả thập cẩm nấu thịt lợn | Dưa hấu | Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu thịt bò, lợn rau cải xanh Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu thịt bò, lợn rau cải xanh |
| Năm | Phở bò, lợn truyền thống | Ngô ngọt xào cà rốt | Sữa chua Yahult | Sữa bột Metacare | Cháo Cá hồi, thịt lợn, hành, thì là Sữa bột Metacare | Cá hồi, thịt lợn hành, thì là |
| Sáu | Cá thu, thịt lợn sốt cà chua | Canh bắp cải nấu thịt lợn Khoai tây xào thịt bò | Sữa chua Elovy | Sữa bột Gigogold | Bánh tươi Hải Hà Sữa bột Gigogold | Cơm thịt lợn băm sốt cà chua. Canh rau cải nấu thịt bò |

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy vào tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thúy

THỰC ĐƠN TUẦN III THÁNG 10 NĂM 2022
(Từ 17/10/2022 đến 21/10/2022)

(Xuất ăn: 30.000 đ)

| THỨ | BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO | | TRÁNG MIỆNG | BỮA CHIỀU | | |
|------------|-------------------------------|----------------------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | MÓN MẶN | MÓN CANH - XÀO | | BỮA PHỤ CHIỀU NHÀ TRẺ -14H30 | BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO | BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ-15H30 |
| Hai | Thịt, tôm om nấm | Canh rau cải xanh nấu thịt lợn | Nước chanh leo | Sữa bột Metacare | Cháo thịt bò, lợn bí đỏ Sữa bột Metacare | Cháo thịt bò, lợn bí đỏ |
| Ba | Thịt gà ta, thịt lợn kho gừng | Canh bí xanh nấu thịt lợn Bắp cải xào tỏi | Sữa bột Metacare | Sinh tố dưa hấu | Súp hải sản thập cẩm ăn kèm bánh mì gói Chuối tiêu | Cơm trộn Hàn Quốc (Tôm, thịt, nấm tươi, súp lơ xanh, nước tương...) |
| Tư | Thịt bò, lợn xào lúc lắc | Canh bí đỏ nấu thịt lợn | Sữa chua Elový | Sữa bột Gigogold | Bánh đa gạo nấu cá quả rau cải xanh Sữa bột Gigogold | Bánh đa gạo nấu cá quả rau cải xanh |
| Năm | Liên hoan 20/10 | | | Sữa bột Metacare | Bún riêu cua đồng Sữa bột Metacare | Bún riêu cua đồng |
| Sáu | Cá ba sa kho cốt dừa | Canh củ quả nấu thịt lợn Cải thảo xào tỏi | Chuối tiêu | Sữa bột Gigogold | Bánh tươi Hải Hà Sữa bột Gigogold | Cơm thịt lợn, đậu phụ sốt cà chua. Canh rau cải xanh nấu thịt lợn |

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy vào tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thúy

THỰC ĐƠN TUẦN IV THÁNG 10 NĂM 2022
(Từ 24/10/2022 đến 28/10/2022)

(Xuất ăn: 30.000 đ)

| THỨ | BỮA TRƯA NHÀ TRẺ - MẪU GIÁO | | TRÁNG MIỆNG | BỮA CHIỀU | | |
|------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | MÓN MẶN | MÓN CANH - XÀO | | BỮA PHỤ CHIỀU NHÀ TRẺ -14H30 | BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO | BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ-15H30 |
| Hai | Thịt gà nấu cà ri | Canh rau cải xanh nấu cá quả | Sữa chua Elovy | Sữa bột Metacare | Mì trứng tôm, thịt Sữa bột Metacare | Mì trứng tôm, thịt |
| Ba | Đậu phụ tươi, thịt lợn sốt cà chua. | Canh bầu nấu tôm đồng Su su xào tỏi | Nước chanh tươi | Sữa bột Gigogold | Súp bò khoai tây ăn kèm bánh mì gối Sữa bột Gigogold | Cơm rang dương châu (Tôm, xúc xích, trứng, ngô ngọt, cà rốt, súp lơ xanh) |
| Tư | Trứng gà, tôm thịt đảo bông | Canh củ quả thập cẩm nấu thịt lợn | Dưa hấu | Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu thịt bò, lợn rau cải xanh Sữa bột Metacare | Bánh đa gạo nấu thịt bò, lợn rau cải xanh |
| Năm | Phở bò, lợn truyền thống | Ngô ngọt xào cà rốt | Sữa chua Yahult | Sữa bột Metacare | Cháo Cá hồi, thịt lợn, hành, thì là. Sữa bột Metacare | Cá hồi, thịt lợn hành, thì là |
| Sáu | Cá thu, thịt lợn sốt cà chua | Canh bắp cải nấu thịt Khoai tây xào thịt bò | Sữa chua Elovy | Sữa bột Gigogold | Bánh tươi Hải Hà Sữa bột Gigogold | Cơm thịt lợn băm sốt cà chua. Canh rau cải nấu thịt bò |

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy vào tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thúy