



THỰC ĐƠN BÀN TRỮ TUẦN 7
(Từ ngày 16/10 đến ngày 20/10/2023)

| STT | Thứ | Món chính | Món mặn | Món canh | Món xào | Tráng miệng | Ăn xế |
|-----|--------------|-----------|--------------------|---|------------------------|-------------|--------------------------|
| 1 | Hai 16/10 | Cơm | Gà rim nước mắm | Canh mướp, mồng tơi, rau dền cơm nấu tôm | Cải thảo, giá xào thịt | Nhãn | SỮA VINAMILK (110 ml) |
| 2 | Ba 17/10 | Cơm | Thịt kho trứng cút | Canh củ mỡ nấu thịt | Đu đủ xào thịt | Rau câu | SỮA CHUA TRẮNG (70GR) |
| 3 | Tư 18/10 | Cơm | Gà kho sả | Canh bầu nấu nghêu | Đậu cove xào | Dừa hấu | BÁNH BÔNG LAN (30G) |
| 4 | Năm 19/10 | Cơm | Thịt kho cà rốt | Canh cà chua, giá nấu trứng | Rau muống xào tỏi | Mặn | SỮA CHUA UỐNG (90 ml) |
| 5 | Sáu 20/10 | Cơm | Cá cam sốt cà | Canh bí xanh, bắp mĩ nấu thịt | Cải ngọt xào thịt | Chuối | SỮA VINAMILK (110 ml) |