



CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ XNK NHẬT ANH

Office: Căn SH38, CT1A Chung cư Iris Garden, 30 Trần Hữu Dực, P. Từ Liêm, Hà Nội

THỰC ĐƠN TIÊU HỌC TAM HÙNG

Tuần từ 28/4/2026 - 29/4/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (27/4)									
	Tổng Calo			0.0					
Thứ 3 (28/4)	Thịt xay rim mắt	60g	40g-45g	213.6	18%	23%	59%	Bánh Kissu	
	Trứng đảo bông/tráng hành	0.7q	40g-45g	94.5					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải xanh	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			602.0					
Thứ 4 (29/4)	Thịt kho tàu	60g	40g-45g	221.4	20%	25%	55%	Sữa chua	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	35g.40g	55.9					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh chua dứa thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo			595.6					
Thứ 5 (30/4)									
	Tổng Calo			0.0					
Thứ 6 (1/5)									
	Tổng Calo			0.0					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

Long

GIÁM ĐỐC

Phan Đức Long