

# bô lão, thiếu cân

|          | Thứ 2  | Thứ 3   | Thứ 4  | Thứ 5  | Thứ 6   | Thứ 7   | Chủ nhật  |
|----------|--|---|--|--|---|---|---|
| sán<br>g | 1 bát cơm 130<br>1 quả trứng luộc<br>(80)  | 1 bát cơm rang<br>Với 1 quả<br>trứng(300)   | 1 bát phở bò<br>(430)  | Bánh mì<br>pate(415)   | 1 bát cơm 130<br>1 chiếc xúc<br>xích rán (200)  | 1 bát phở<br>gà(350)  | 1 bát cơm 130<br>1 quả trứng luộc(80)<br>1 hộp sữa(110)   |
| Trư<br>a | 2 bát cơm (260)<br>200g rau<br>muống luộc<br>(50)<br>300g thịt kho<br>tàu(500)<br>1 hộp sữa chua<br>có đường (105) | 2 bát cơm (260)<br>1 bát canh bí nấu<br>xương(1/1)(218<br>)<br>100g thịt lợn ba<br>chi luộc(260)<br>1 hộp sữa<br>chua(105)<br>1 quả chuối<br>vừa(100) | 2 bát cơm<br>(260)<br>200g nem<br>rán(270)<br>100 gam cải<br>ngọt luộc (52)<br>50 g thịt bò<br>tươi xào<br>(140)<br>1 hộp sữa<br>chua(100) | 2 bát cơm<br>(260)<br>1 cây xúc<br>xích rán<br>(200)<br>200gcanh rau<br>mồng toi (40)<br>100 gr thịt ba<br>chi luộc<br>(260)<br>1 hộp sữa<br>chua(105) | 2 bát cơm<br>260<br>200g gà xào<br>xả ớt(440)<br>1 hộp sữa<br>chua 105<br>200g giá<br>đỗ(16)                  | 2 bát cơm<br>(260)<br>200g thịt gà<br>rán (480)<br>200g rau<br>muống(50)<br>1 hộp sữa chua<br>có đường(105) | 2 bát cơm(260)<br>300g tôm luộc(300)<br>200g bí đỏ nấu (55)<br>1 hộp sữa chua(105)<br>1 quả táo tây (70)        |
| Tối      | 2 bát cơm (260)<br>300g rau<br>ngót(90)<br>200g thịt bò<br>luộc cả nạc mỡ<br>(530)<br>1 hộp sữa (110)              | 2 bát cơm (260)<br>200gram thịt gà<br>kho gừng(350)<br>200 rau muống<br>xào(100)<br>1 hộp sữa(110)  | 2 bát<br>cơm(260)<br>200g thịt bò<br>xào(480)<br>200g bắp cải<br>luộc (45)<br>1 hộp sữa<br>(110)   | 2 bát<br>cơm(260)<br>200g đỗ<br>xào(210)<br>100g vịt<br>quay(387)<br>1 hộp<br>sữa(110)   | 2 bát cơm 260<br>300 cá nấu<br>đưa(360)<br>100g giò<br>(230)<br>200g rau xà<br>lách (30)<br><br>1 hộp sữa 110 | 2 bát cơm<br>(260)<br>200g thịt lợn<br>quay(500)<br>200 g su hào<br>xào (60)<br>1 hộp sữa<br>(110)          | 2 bát cơm (260)<br>200 thịt trâu xào rau muống(480)<br>200g rau muống xào(100)<br>100g lê(50)<br>1 hộp sữa(110) |