

TUẦN 1



SÁNG

XẾ

Món Âu
Món Á
Món Việt
Món Chay
Xào
Canh
Salad bar
Tráng miệng

TRƯA

THỨ HAI

KCAL

MN C1 C23

Phở bò nạm 211 321 351
Bún nem nướng chả giò 232 358 399

Há cảo hấp 133 232 311
Hủ tiếu Nam Vang 199 301 334
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước Vfresh 42 42 42

Tôm chiên xù & Sốt cocktail 315 233 335
Đùi gà sốt sapo 384 245 245
Ba rọi lắc sả tắc 213 164 214
Đậu hủ sốt Tứ Xuyên 182 143 143
Bí ngòi xào 25 27 32
Canh cải ngọt 31 34 38
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ BA

KCAL

MN C1 C23

Bánh canh nấu tôm thịt 195 293 314
Cơm tấm thịt áp chảo 167 244 274

Hot dog xúc xích 274 480 500
Nui gà xé 176 260 312
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Ca cao Milo 49 49 49

Gà hầm kiểu Pháp & Bánh mì 260 394 420
Trứng cuộn tam sắc 223 221 238
Cá lóc phi lê kho tiêu 123 128 138
Cà ri đậu gà 124 185 246
Bông cải cà rốt luộc 15 26 32
Canh rau dền mỏng tươi 30 34 34
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ TƯ

KCAL

MN C1 C23

Miến măng gà 155 222 453
Bánh giò 93 62 62

Cơm nắm 150 215 273
Bún gạo nấu tôm thịt 204 309 370
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước sâm 19 38 57

Cá thu chảo sốt bơ chanh & Khoai tây nghiền 489 326 379
Bò sốt mè Hàn Quốc 140 158 170
Thịt luộc nước mắm gừng 147 133 168
Bông cải, khoai tây phô mai 167 133 153
Cải thìa luộc 12 17 24
Canh bí đỏ 30 33 37
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ NĂM

KCAL

MN C1 C23

Bún cá ngừ Nha Trang 184 239 249
Burger thịt nguội phô mai 157 274 295

Ngũ cốc & chuối 83 145 185
Súp cua 152 219 229
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước chanh muối 19 38 57

Thịt heo sườn non sốt BBQ 148 134 155
Cá phi lê sốt me kiểu Thái 141 162 169
Gà kho gừng 129 268 369
Đậu hủ, nấm kho nước dừa 144 150 189
Rau muống xào tỏi 26 34 41
Canh laghim 45 49 55
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ SÁU

KCAL

MN C1 C23

Nui nấu tôm thịt 179 266 314
Bánh mì chà bông 138 242 242

Pizza Hawai 103 180 180
Bún riêu cua 239 370 331
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Sữa chua uống Susu 58 58 58

Mì ý hải sản sốt kem Pesto 297 382 460
Cơm chiên Dương Châu & Đùi gà 375 420 603
Bánh canh nấu thập cẩm 251 235 305
Mì hoành thánh chay 278 349 444
Rau ăn kèm trong món ăn 251 235 305
Canh rong biển 31 36 39
Xà lách tự chọn 13 19 19
Bánh pudding 37 46 56

TUẦN 2



SÁNG

XẾ

Món Âu
Món Á
Món Việt
Món Chay
Xào
Canh
Salad bar
Tráng miệng

TRƯA

THỨ HAI

KCAL

MN C1 C23

Mì Quảng 215 239 477
Bánh mì kẹp chả lụa, chà bông 149 262 283

Nui xào thập cẩm 184 274 320
Súp hoành thánh 143 203 239
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước Vfresh 42 42 42

Ức gà áp chảo sốt bơ tỏi 184 192 234
Cốt lết sốt tiêu 148 148 204
Cá diêu hồng phi lê chưng tương 140 146 155
Cá cơm chay chiên mặn ngọt 151 184 221
Bắp cải xào 29 36 47
Canh khoai mỡ 57 75 75
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 37 46 56

THỨ BA

KCAL

MN C1 C23

Bún mọc 181 269 294
Xôi nấm Đông Cô - Thọ Phát 211 321 429

Burger chả lụa 123 225 256
Bánh canh ghe thịt heo nấm bào ngư 213 289 321
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước tắc 27 48 67

Lasagna 210 280 373
Trứng cút ngâm tương 58 78 107
Ếch chiên nước mắm 113 133 253
Đậu hủ chiên sả ớt 164 205 332
Cải ngọt luộc 12 17 24
Canh chua bạc hà nấu tôm 29 32 32
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 37 46 56

THỨ TƯ

KCAL

MN C1 C23

Phở gà 200 301 512
Mì trộn xá xíu 221 339 371

Bánh xoắn ốc nhỏ 164 164 164
Bún Thái 179 236 265
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Trà sữa 87 87 87

Cá chiên xù sốt Tartar & Khoai tây múi cau 250 331 431
Cơm bò Hayashi kiểu Nhật 338 346 573
Thịt heo kho đậu hủ 100 104 196
Cơm chiên cà ri chay kiểu Thái 328 346 484
Đậu cove xào 52 62 81
Canh mướp mỏng tươi 28 31 31
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 37 46 56

THỨ NĂM

KCAL

MN C1 C23

Hủ tiếu bò kho 192 288 330
Bún gạo xào kiểu Singapore 232 359 395

Tokpokki phô mai 217 379 483
Bánh đa cá phi lê 204 308 333
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước đậu đen lá dứa 19 38 57

Đùi gà nướng lá Rosmery 267 273 369
Thịt heo nướng sốt BBQ 115 139 203
Chả cá thác lác chiên 123 123 146
Nấm rơm, đậu hủ kho tiêu 174 200 243
Cải thảo xào nấm 78 106 135
Canh bí đỏ nấu tôm 28 31 34
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 37 46 56

THỨ SÁU

KCAL

MN C1 C23

Bánh canh nấu hải sản 203 307 335
Bánh hời thịt nướng 183 272 292

Ngũ cốc socola 20 35 41
Miến măng gà 163 252 355
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Yakult 42 42 42

Nui sốt Napolitana 320 341 410
Cà ry gà kiểu Thái & Bánh mì 322 555 608
Bún cá Nha Trang 204 226 296
Nui sốt đậu rau củ 308 326 390
Rau ăn kèm trong món ăn
Canh cải bó xôi 30 32 32
Xà lách tự chọn 13 19 19
Sữa chua uống 59 59 59

TUẦN 3



SÁNG

XẾ

TRƯA

Món Âu
Món Á
Món Việt
Món Chay
Xào
Canh
Salad bar
Tráng miệng

THỨ HAI

KCAL

MN C1 C23

Phở gà 192 288 330
Hủ tiếu xào kiểu Thái 212 258 296

Xôi mặn 332 392 439
Súp măng tây thịt ghe 156 169 180
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước Vfresh 42 42 42

Bò hầm kiểu Pháp & Bánh mì 368 244 283
Heo sốt Hoisin 190 110 118
Tôm xào bông cải 267 129 133
Nấm đông cô, tàu hủ ky kho chay 192 100 118
Cải thìa xào 47 56 72
Canh đu đủ 14 17 18
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ BA

KCAL

MN C1 C23

Bún bò Huế 183 287 357
Mì trứng xào thịt 160 264 309

Cơm cuộn Hàn Quốc 283 345 472
Bún gạo nấu mọc, sườn non 246 335 360
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước chanh dây 52 81 100

Bánh thịt bò khoai tây 148 88 109
Trứng cuộn jambon 245 123 133
Cá thu phi lê kho thơm 204 106 115
Đậu hủ nấm sốt Teriyaki 353 177 122
Bầu xào 43 45 50
Canh chua bắp cải 20 25 25
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ TƯ

KCAL

MN C1 C23

Nui nấu thập cẩm 216 322 366
Burger jambon mayo 349 364 367

Happy Bread 164 164 164
Miến nấu hải sản 174 235 270
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Nước sâm hạt chia 19 38 57

Cá nướng sốt nâu 179 108 145
Đùi gà sốt BBQ 170 104 183
Heo kho quẹt & Trứng gà luộc 235 117 122
Kho quẹt chay & rau củ luộc 189 130 157
Bí ngò xào 45 46 50
Canh cải thảo 31 33 33
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ NĂM

KCAL

MN C1 C23

Bánh canh bột gạo nấu cá lóc 170 223 257
Bánh ướt chả lụa 292 444 523

Bánh bao 173 230 230
Mì nước xúc xích trứng ốp la 336 453 566
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Sữa đậu nành 28 28 28

Mì ý sốt kem sữa jambon 332 216 298
Mực chiên xù 317 205 253
Đậu hủ dồn thịt sốt cà 267 157 210
Mì căng cứng xào sả ớt 415 262 360
Đậu cove luộc 14 18 22
Canh bí đỏ nấu tôm 15 18 22
Xà lách tự chọn 13 19 19
Trái cây 2 loại 44 77 88

THỨ SÁU

KCAL

MN C1 C23

Hủ tiếu tôm thịt 196 249 272
Bánh giò 93 162 162

Bánh xoắn gà 90 104 134
Bún thang 202 270 293
Bánh mì & Bơ 78 136 161
Sữa chua 62 62 62

Khoai tây nghiền nướng thịt heo 205 177 212
Cơm trộn kiểu Hàn Quốc 487 205 257
Súp cua 218 114 115
Bún gạo xào chay 391 269 375
Rau ăn kèm trong món ăn
Canh rong biển 43 51 53
Xà lách tự chọn 13 19 19
Bánh flan 44 77 88

TUẦN 4



SÁNG

XẾ

Món Âu
Món Á
Món Việt
Món Chay
Xào
Canh
Salad bar
Tráng miệng

TRƯA

THỨ HAI

KCAL

	MN	C1	C23
Phở bò	211	321	351
Bánh mì sườn nấu lagu	202	296	563
Mì ý bacon sốt kem	214	282	312
Súp Tứ Xuyên	64	80	92
Bánh mì & Bơ	78	136	161
Nước Vfresh	42	42	42
Gà chiên KFC & Khoai tây que	272	168	276
Nem nướng sốt dầu hào	163	94	107
Tôm rim thịt	189	98	102
Cơm tấm chả trứng; bì đậu hủ chay	351	192	220
Cải thìa xào	47	56	72
Canh chua bạc hà nấu tôm	34	34	39
Xà lách tự chọn	13	19	19
Trái cây 2 loại	44	77	88

THỨ BA

KCAL

	MN	C1	C23
Hủ tiếu Nam Vang	199	301	334
Miến xào kiểu Hàn	221	223	249
Mandu hấp	130	231	310
Nui nấu mọc	217	310	348
Bánh mì & Bơ	78	136	161
Nước sâm	19	38	57
Thịt viên sốt cà kiểu Ý	241	119	138
Đậu hủ sốt Tứ Xuyên	241	110	128
Gà xào sả ớt	168	116	201
Sườn non chay rim mặn ngọt	188	105	115
Rau muống xào tỏi	46	54	61
Canh khoai mỡ	59	81	81
Xà lách tự chọn	13	19	19
Trái cây 2 loại	44	77	88

THỨ TƯ

KCAL

	MN	C1	C23
Mì gà tiềm	215	303	416
Bánh hỏi nem nướng	183	215	242
Bánh mì que phô mai	83	96	124
Bánh đa cá phi lê	204	308	333
Bánh mì & Bơ	78	136	161
Nước tắc xí muối	26	31	31
Nui đút lò gà phô mai	482	283	379
Cá phi lê hấp Hồng Kông	143	73	76
Thịt ba rọi kho tiêu	188	104	115
Đậu hủ rau củ kho	282	185	230
Cải thìa xào	51	54	57
Canh bí xanh nấu tôm	28	31	31
Xà lách tự chọn	13	19	19
Trái cây 2 loại	44	77	88

THỨ NĂM

KCAL

	MN	C1	C23
Bánh canh ghe thịt heo nấm bào ngư	213	289	321
Cơm tấm thịt áp chảo	167	244	274
Hot dog xúc xích	274	480	500
Mì Quảng	215	329	477
Bánh mì & Bơ	78	136	161
Trà chanh	26	48	66
Bò hầm Hungary	193	104	115
Chả trứng hấp kiểu Nhật	225	125	128
Cá diêu hồng phi lê chiên	124	63	85
Đậu hủ dồn chay sốt cà	215	132	162
Su su cà rốt xào	47	51	56
Canh cải ngọt	34	36	40
Xà lách tự chọn	13	19	19
Trái cây 2 loại	44	77	88

THỨ SÁU

KCAL

	MN	C1	C23
Bún cá Nha Trang	181	240	283
Xôi nấm Đông Cô	211	321	429
Bánh mì custard	90	104	134
Bún riêu cua	239	331	370
Bánh mì & Bơ	78	136	161
Sữa chua uống Frisy	58	58	58
Mì ý xào hải sản sốt pesto	255	173	194
Hủ tiếu xào kiểu thái	453	297	321
Nui nấu tôm thịt	248	184	198
Gỏi cuốn chay	368	244	283
Rau ăn kèm trong món ăn			
Canh rong biển	43	51	53
Xà lách tự chọn	13	19	19
Sữa chua uống	44	77	88