

CƠM TẺ LŨNG BÁT



189kcal

Trọng lượng

- Gạo tẻ: 60g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
189kcal	4,2g	0,6g	41,9g	0,2g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	17mg	0,72mg	3mg	144,6mg	0,83mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 7,5mg (0,075g)

CƠM TẺ MIỆNG BÁT



258kcal

Trọng lượng

- Gạo tẻ: 75g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
258kcal	5,7g	0,8g	57,2g	0,3g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	23mg	0,98mg	4mg	181mg	1,13mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 10mg (0,01g)

CƠM NẤM



336kcal

Thành phần

- Gạo tẻ: 80g
- Muối vừng: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
336kcal	8,7g	5,7g	62,2g	1,2g	0	1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	31mg	1,26mg	392mg	235mg	1,39mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 980mg (0,98g)

CƠM HẾN



291kcal

Thành phần

- Gạo tẻ: 45g
- Thịt hến: 50g
- Bì lợn rán: 20g
- Lạc rang dầu: 10g
- Khế: 20g
- Hoa chuối: 15g
- Dọc mùng: 15g
- Giá đỗ: 25g
- Nước luộc hến: 70g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
291kcal	18g	6,3g	40,1g	2,1g	0	33,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12,4mg	74,4mg	3,32mg	713,4mg	473,3mg	1,02mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1783,5mg (1,78g)

CƠM RANG THẬP CẨM



623kcal

Thành phần

- Gạo tẻ: 110g
- Giò lụa: 30g
- Trứng vịt: 30g
- Cà rốt: 15g
- Dưa cải bẹ: 40g
- Mỡ: 15g
- Bột canh: 2g
- Nước mắm: 5g
- Muối trong dưa cải bẹ*

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
623kcal	19,9g	21,9g	86,6g	1,5g	108µg	1545µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	106mg	3,18mg	1295mg	397mg	2,07mg	280mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3237,5mg (3,24g)

CƠM SUẤT VĂN PHÒNG (THỊT NẠC VAI, ĐẬU PHỤ)



759kcal

Thành phần/suất

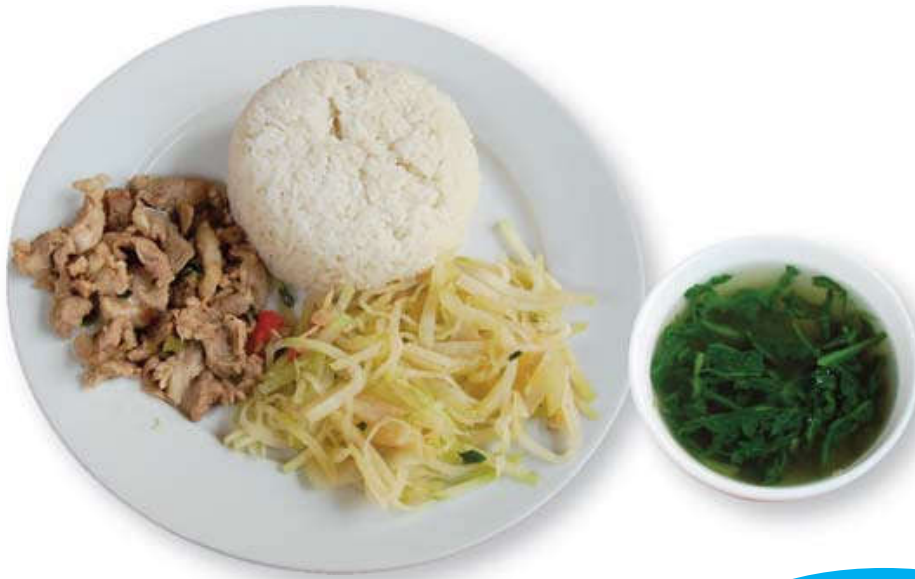
- Gạo tẻ: 125g
- Thịt nạc vai: 65g
- Cải chíp: 120g
- Đậu phụ: 60g
- Cải xanh: 30g
- Cà chua: 30g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 2,7g
- Nước canh: 200ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
759kcal	29,9g	26,3g	100,7g	3,7g	0	5225µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
59mg	151mg	5,2mg	2059mg	893mg	6,09mg	44mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5147,5mg (5,15g)

CƠM SUẤT VĂN PHÒNG (THỊT NẠC VAI, SU HÀO)



650kcal

Thành phần/đĩa

- Gạo tẻ: 115g
- Thịt lợn nạc vai: 72g
- Cải cúc: 50g
- Su hào: 100g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 2,2g
- Nước canh: 200ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
650kcal	25,1g	18,9g	94,9g	4,3g	0	580µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
54mg	121mg	2,95mg	1892mg	851mg	5,10mg	47mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4730mg (4,73g)

CƠM SUẤT VĂN PHÒNG (THỊT BA CHỈ, ĐẬU PHỤ)



682kcal

Thành phần/suất

- Gạo tẻ: 115g
- Thịt ba chỉ: 72g
- Dưa cải bẹ: 60g
- Đậu phụ: 30g
- Cải cúc: 50g
- Nước canh: 200ml
- Dầu TV: 6g
- Gia vị*

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
682kcal	26,0g	24,0g	90,0g	3g	7µg	1005µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
17mg	147mg	5,48mg	2732mg	628mg	3,68mg	49mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 6830mg (6,83g)

CƠM SƯỜN



616kcal

Thành phần

- Sườn lợn (cả xương) : 85g
- Gạo tẻ: 120g
- Dưa chuột: 40g
- Cà chua: 8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
616 kcal	24,5g	16,2g	93g	0,8g	0	531µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
45mg	52,5mg	2,59mg	63mg	549mg	4,99 mg	55,25mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 157,5mg (0,16g)

SUSHI PHOMAI



42kcal

Thành phần

- Gạo tẻ máy: 7g
- Phomai: 4,5g
- Rong biển: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
42kcal	1,7g	1,5g	5,6g	0,03g	12,4µg	5,3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	36,9mg	0,12mg	52,9mg	23,9mg	0,3mg	18,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 132,3mg (0,13g)

SUSHI THẬP CẨM



54kcal

Thành phần

- Gạo tẻ: 10g
- Phomai: 3g
- Thịt cua: 5g
- Dưa chuột: 1g
- Nấm: 1g
- Rau cải: 2g
- Cá ngừ: 2g
- Rong biển: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
54kcal	2,7g	1,2g	8,2g	0,12g	8,35µg	83,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,7mg	281,3mg	0,51mg	41,8mg	50,2mg	0,27mg	12,9mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 104,5mg (0,1g)

SUSHI XÚC XÍCH



45kcal

Thành phần

- Gạo tẻ: 5g
- Xúc xích: 5g
- Rong biển: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
45kcal	1,8g	2,4g	4g	0,02g	0,1µg	2,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	2,4mg	0,22mg	83,3mg	42,2mg	0,08mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 208,3mg (0,21g)