

BÚN BÒ GIÒ HEO (HUẾ)



524kcal

Thành phần

- Bún: 250g
- Chả cá viên: 30g
- Thịt chân giò bỏ xương: 50g
- Tiết lợn luộc: 60g
- Thịt bò loại 2: 15g
- Hành lá: 20g
- Dầu TV: 3g
- Gia vị: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
524kcal	28,3g	16,7g	65,1g	1,4g	123µg	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
61,7mg	81,1mg	17,9mg	686,9mg	234mg	1,6mg	45,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1717,3mg (1,17g)

BÚN BÒ NAM BỘ



429kcal

Thành phần

- Bún: 160g
- Thịt bò: 58g
- Rau xà lách: 25g
- Giá đỗ: 50g
- Dưa chuột: 16g
- Lạc: 16g
- Hành củ: 12g
- Nước mắm: 5g
- Đường: 5g
- Dứa: 16g
- Dầu TV: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
429kcal	23,3g	13,3g	53,9g	2,6g	7 μ g	297,3 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15,2mg	104,6mg	3,91mg	329,6mg	522,8mg	1,82mg	34,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 824mg (0,82g)

BÚN CÁ



439kcal

Thành phần

- Bún: 235g
- Chả cá: 15g
- Cá rô phi: 68g
- Cải xanh: 40g
- Mỡ lợn: 5g
- Nước dùng: 450ml
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
439kcal	20,5g	12,5g	61,2g	1,9g	-	6300µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
51mg	109mg	1,97mg	2493mg	88mg	0,36mg	5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 6232,5mg (6,23g)

BÚN CHẢ



518kcal

Thành phần

- Bún: 258g
- Thịt lợn nạc: 100g
- Nước mắm: 14g
- Đường: 23g
- Rau sống

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
518kcal	25,8g	11,0g	90,3g	1,6g	6µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,3mg	101mg	2,27mg	1162mg	381mg	2,57mg	67mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2905mg (2,91g)

BÚN CHẢ CÁ



635kcal

Thành phần

- Bún: 250g
- Cá nheo: 83g
- Hành lá: 80g
- Thì là: 50g
- Dầu TV: 20g
- Mắm tôm: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
635kcal	21,7g	30g	69,6g	4,5g	77,3µg	2521µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
79,5mg	339,6mg	2,73mg	1474,9mg	543,9mg	0,62mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3687,3mg (3,69g)

BÚN ĐỌC MỪNG MỘC



287kcal

Thành phần

- Bún: 185g
- Thịt lợn nạc: 40g
- Dọc mùng: 40g
- Nước dùng: 180ml
- Mỡ lợn: 3g
- Hành lá: 5g
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
287kcal	10,9g	5,8g	47,9g	1,7g	2µg	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	31mg	0,78mg	1006mg	143mg	1,0mg	30mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2515mg (2,52g)

BÚN ĐỌC MỪNG SƯỜN



326kcal

Thành phần

- Bún: 185g
- Sườn lợn bỏ xương: 40g
- Đọc mừng: 40g
- Hành lá: 13g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 290g
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
326kcal	10,6g	10g	48,4g	1,8g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	42mg	0,79mg	1598mg	95,9mg	1,5mg	29mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3995mg (4g)

BÚN ĐỌC MỪNG THỊT CHÂN GIÒ



394kcal

Thành phần

- Bún: 196g
- Thịt chân giò: 54g
- Đọc mừng: 100g
- Hành lá: 6g
- Mỡ: 5g
- Nước dùng: 180ml
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
394kcal	13,1g	15,2g	51,4g	3g	2µg	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
60,8mg	45mg	1,62mg	957mg	115,4mg	1,07mg	44mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2392,5mg (2,39g)

BÚN ĐẬU MẮM TÔM



700kcal

Thành phần

- Bún: 244g
- Đậu phụ: 367g
- Mắm tôm: 48g
- Dầu thực vật: 7g
- Rau sống

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
700kcal	47,5g	27,2g	66,3g	2,7g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	427mg	8,56mg	1106mg	444mg	2,94mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2765mg (2,77g)

BÚN ĐẬU MẮM TÔM THỊT CHÂN GIÒ



779kcal

Thành phần

- Bún: 244g
- Đậu phụ: 178g
- Thịt lợn chân giò: 122g
- Mắm tôm: 48g
- Dầu TV: 5g
- Rau sống

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
779kcal	45,5g	37,6g	64,5g	1,9g	30µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	107mg	7,08mg	1151mg	600mg	3,81mg	89mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2877,5mg (2,88g)

BÚN GIẢ CÂY



669kcal

Thành phần

- Bún: 384g
- Thịt chân giò: 210g
- Rau sống
- Mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
669kcal	23,7g	19,6g	99,1g	2g	31,6µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3,0mg	106,1mg	3,32mg	374mg	120mg	1,11mg	63,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 935mg (0,94g)

BÚN LÒNG LỢN



399kcal

Thành phần

- Bún: 150g
- Dồi lợn chín: 80g
- Dạ dày: 15g
- Gan lợn: 24g
- Lòng non: 30g
- Lòng già: 35g
- Bột canh: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
399kcal	24,7g	13,1g	39,7g	0,8g	6000µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
18mg	50,8mg	3,8mg	427,7mg	128mg	1,7mg	105,7mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1069,3mg (1,07g)

BÚN NEM



920kcal

Thành phần

- Bún: 446g
- Thịt lợn nạc vai: 50g
- Su hào: 79g
- Hành tây: 32g
- Dầu TV: 10g
- Nước mắm: 14g
- Đường: 23g
- Hành lá: 10g
- Miến: 6g
- Bánh đa nem: 9g
- Mộc nhĩ: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
920kcal	21,0g	21,7g	160,0g	4,0g	374µg	1427µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
114mg	140mg	4,72mg	1168mg	557mg	2,13mg	87mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2920mg (2,92g)

BÚN ỐC



330kcal

Thành phần

- Bún: 224g
- Thịt ốc nhồi: 66g
- Cà chua: 40g
- Hành lá: 10g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 250ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
330kcal	11,8g	3,5g	63g	1,2g	0	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	936mg	0,58mg	1319mg	12,3mg	0,04mg	3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3297,5mg (3,3g)

BÚN RIÊU CUA



275kcal

Thành phần

- Bún: 210g
- Thịt cua: 18g
- Cà chua: 20g
- Hành lá: 10g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 250ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
275kcal	5,9g	3,6g	54,8g	1,1g	210µg	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	63mg	0,82mg	2176mg	60,1mg	0,04mg	3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5440mg (5,44g)

BÚN RIÊU CUA, ỐC ĐẬU



422kcal

Thành phần

- Bún: 280g
- Giò lụa: 15g
- Ốc nhồi: 20g
- Ốc vặn: 35g
- Đậu phụ rán: 20g
- Rau ngổ: 20g
- Rau xà lách: 10g
- Kinh giới: 5g
- Giá đỗ: 22g
- Tía tô: 5g
- Hoa chuối: 5g
- Hành lá: 5g
- Gạch cua: 15g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
422kcal	20,8g	2,8g	78,3g	2,9g	0µg	1173,82µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
28,7mg	1604mg	2,9mg	348,1mg	173,39mg	0,44mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 870,3mg (0,87g)

BÚN THANG



288kcal

Thành phần

- Bún: 150g
- Giò lụa: 6g
- Thịt gà bỏ xương: 50g
- Trứng gà: 5g
- Tôm khô: 1g
- Nấm hương khô: 2g
- Nước dùng: 350ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
288kcal	16,1g	7,5g	39,1g	1,1g	95µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	38mg	1,96mg	1662mg	105,2mg	0,80mg	61mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4155mg (4,16g)

BÚN VỊT



402kcal

Thành phần

- Bún: 180g
- Thịt vịt: 50g
- Hành lá: 20g
- Muối: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
402kcal	9,1g	19,7g	47,1g	1,1g	270µg	1370µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
62,8mg	46,6mg	1,5mg	686mg	129mg	2,8mg	38mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1715mg (1,72g)