

BÁNH CHUỐI



198kcal

Thành phần

- Chuối tây: 50g
- Bột mỳ: 15g
- Đường: 2g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
198kcal	39,3g	2,4g	10,2g	24g	0	22,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
22,5mg	5mg	34mg	0,6mg	10,1mg	192,40mg	0,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1,5mg (0,001g)

BÁNH GỖI



196kcal

Thành phần

- Bánh gỏi: 73g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
196kcal	5,8g	13g	13,8g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH RÁN ĐƯỜNG



252kcal

Thành phần

- Bánh rán đường: 40g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
252kcal	3,3g	10,2g	36,7g	0,4g	0	1,8 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,2mg	61mg	1mg	61,9mg	71,3mg	0,33mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 154,75mg (0,15g)

BÁNH RÁN MẶN



207kcal/đĩa

Thành phần

- Bột gạo nếp: 23g
- Thịt nạc vai: 10g
- Nấm hương tươi: 2g
- Miến dong: 3g
- Mộc nhĩ: 3g
- Hành lá: 1g
- Dầu: 10g
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	4,2g	11,1g	22,6g	0,5g	0,2µg	0,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	16,7mg	2,11mg	542,4mg	58,8mg	0,4mg	6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1356mg (1,36g)

BÁNH RÁN NHÂN ĐỒ



192kcal

Thành phần

- Bánh rán nhân đỗ: 40g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
192kcal	3,3g	10,2g	21,9g	0,4g	0	1,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,2mg	61mg	1mg	61,8mg	71mg	0,33mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 154,5mg (0,15g)

BÁNH TIÊU



234kcal

Trọng lượng

- Bánh tiêu: 63g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
234kcal	3,4g	13,9g	23,8g	0,2g	0	0,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,2mg	47mg	1,1mg	40,3mg	61,2mg	0,82mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 100,8mg (0,1g)

BÁNH XÈO



306kcal

Thành phần

- Củ đậu: 20g
- Thịt lợn nạc: 26g
- Giá đậu xanh: 55g
- Đổ xanh: 15g
- Tôm biển: 18g
- Mắm: 5g
- Bột mì: 51g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
306kcal	20,7g	2,9g	49,5g	2,1g	4,2µg	8,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7,8mg	64,9mg	3,09mg	411,9mg	440,2mg	2,1mg	15,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1029,8mg (1,03g)

PHÔNG TÔM CHIÊN



104kcal

Thành phần

- Bánh phông tôm: 58g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
104kcal	2,6g	11,6g	42,4g	g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	796mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1990mg (1,99g)