

BÁNH BAO CHAY



33kcal

Thành phần

- Bánh bao chay: 50g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
33kcal	0,9g	0,1g	7,1g	0,1g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	3mg	0,2mg	-	-	-	-

BÁNH BAO NHÂN THỊT



409kcal

Thành phần

- Bánh bao nhân thịt: 187g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
409kcal	11,4g	0,9g	88,8g	0,9g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	36mg	2,81mg	-	-	-	-

BÁNH BỘT LỘC



298kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bột năng: 60g
- Tôm: 46g
- Thịt lợn mỡ: 10g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
298kcal	14,9g	5,5g	47,3g	0,4g	7,1µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	525mg	173,70mg	206,6mg	183,2mg	-	98,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 516,5mg (0,52g)

BÁNH CHAY



349kcal

Thành phần

- Bột gạo nếp: 50g
- Đậu xanh: 15g
- Bột sắn dây: 5g
- Đường: 25g
- Vừng: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
349kcal	7,7g	1,4g	76,5g	1,1g	-	5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,6mg	21mg	1,28mg	3mg	9mg	1,35mg	-

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

BÁNH CHUNG CỖ VỪA



204kcal

Thành phần

- Bánh chung cỡ vừa: 114g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
204kcal	4,7g	5,6g	33,9g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH CỐM



168kcal

Thành phần

- Bánh cốm: 68g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
168kcal	2,9g	0,3g	38,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH CUỐN CHẢ



353kcal

Thành phần

- Bánh cuốn: 204g
- Chả lợn: 22g
- Hành củ: 5g
- Mắm: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
353kcal	10,1g	19,4g	34,3g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	4mg	0,46mg	1053mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2632,5mg (2,6g)

BÁNH CUỐN THỊT



440kcal

Thành phần

- Bột gạo: 60g
- Thịt nạc vai: 76g
- Mộc nhĩ: 2g
- Hành củ: 10g
- Dầu TV: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
440kcal	16,7g	18,5g	51,5g	0,4g	7,6µg	1,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,9mg	29,8mg	3,43mg	45,8mg	254,7mg	0,11mg	45,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 114,5mg (0,1g)

BÁNH CUỐN TRỨNG + CHẢ



354kcal

Thành phần

- Bột gạo tẻ: 20g
- Trứng gà: 100g
- Thịt nạc vai: 10g
- Mộc nhĩ: 3g
- Hành khô: 5g
- Chả mỡ: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
354kcal	18g	22,5g	20g	0,7g	700µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	77mg	5mg	166,5mg	251,5mg	1,5mg	476,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 416,25mg (0,41g)

BÁNH DÀY GIÒ



280kcal

Thành phần

- Bánh dày: 102g
- Giò lụa: 33g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
280kcal	12,4g	2,8g	51,2g	0,4g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	7,8mg	0,5mg	-	-	-	-

BÁNH DÀY NHÂN ĐẬU LOẠI NHỎ



50kcal/cái

Thành phần/cái

- Bánh dày nhân đậu loại nhỏ (1 cái): 25g

Giá trị dinh dưỡng*/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
50kcal	1,8g	0,7g	9,2g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH ĐÚC



110kcal

Thành phần

- Bánh dúc: 130g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	2,7g	2,7g	18,9g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH GAI



361kcal

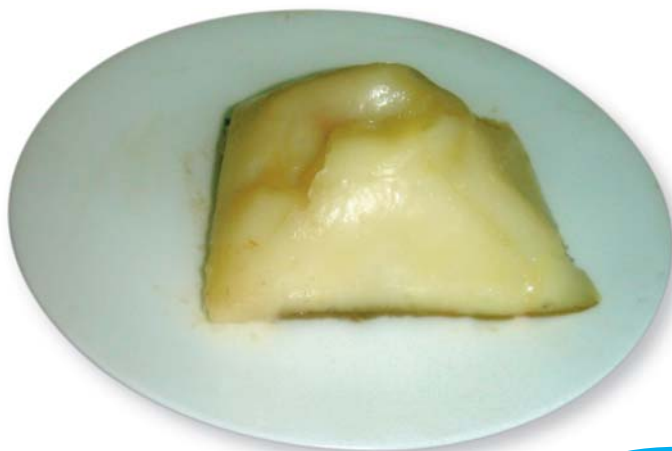
Thành phần

- Bánh gai: 145g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
361kcal	9,3g	4,2g	71,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

BÁNH GIÒ



437kcal

Thành phần

- Bánh giò: 190g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
437kcal	5,13g	33,6g	28,7g	-	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	-	-	-	0	-	-

BÁNH NẾP



576kcal

Thành phần

- Bột gạo nếp: 90g
- Bột gạo tẻ: 35g
- Đậu xanh: 20g
- Mỡ lợn: 15g
- Muối: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
576kcal	16,3g	8g	109,6g	2,3g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	33,7mg	2,4mg	-	-	-	11,1mg

BÁNH TẼ



251kcal

Thành phần

- Bánh tẻ: 40g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
251kcal	3,9g	5,2g	47g	0,3g	0	2,3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,5mg	18mg	1,2mg	2,4mg	20,6mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 6mg (0,006g)

BÁNH TRÔI



473kcal

Thành phần

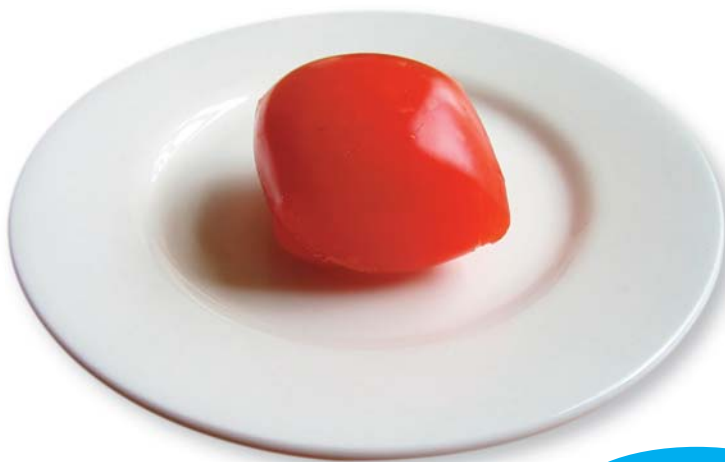
- Bột gạo nếp: 100g
- Đường kính: 25g
- Vừng: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
473kcal	8,6g	2,5g	104g	0,7g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	32mg	1,11mg	3mg	0	2,45mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 7,5mg (0,007g)

BÁNH XU XÊ



110kcal

Thành phần

- Bánh xu xê: 62g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	1,2g	0,9g	24,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-