

XÔI BÁNH KHÚC



341kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Gạo nếp: 70g
- Bột gạo nếp: 5g
- Đổ xanh: 17g
- Rau khúc: 5g
- Thịt lợn mỡ: 4g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
341kcal	11,2g	3,1g	67,4g	1,3g	0,1µg	5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,7mg	34mg	1,72mg	248,2mg	395,5mg	1,71mg	2,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 620,5mg (0,62g)

XÔI CHẢ



650kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 130g
- Chả quế: 47g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
650kcal	18,5g	20,4g	98g	0,7g	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	29mg	2,55mg	546mg	-	2,86mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1365mg (1,37g)

XÔI DỪA



527kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 120g
- Đường kính: 15g
- Cùi dừa: 10g
- Vừng: 2g
- Nước cốt dừa: 2,5g
- Muối: 0,1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
527kcal	11g	6,4g	106,3g	1,1g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	41,9mg	4,7mg	43,5mg	403,3mg	3,3mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 108,8mg (0,11g)

XÔI ĐỎ ĐEN MIỆNG BÁT



456kcal

Thành phần

- Xôi đỏ đen: 218g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
456kcal	14,6g	1,7g	95,3g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

XÔI ĐỎ XANH



438kcal

Thành phần

- Xôi đỏ xanh: 200g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
438kcal	11,2g	0,8g	96,6g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

XÔI GÀ



588kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 120g
- Thịt gà: 66g
- Ruốc: 10g
- Hành khô: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
588kcal	28g	13g	90g	1g	79µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3mg	31mg	2mg	321mg	463mg	4mg	50mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 802,5mg (0,8g)

XÔI GẮC



483kcal

Thành phần

- Xôi gấc: 210g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
483kcal	6,9g	2,3g	108,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

XÔI GIÒ



478kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 120g
- Giò lụa: 43g
- Hành khô

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
478kcal	19,3g	4,3g	90,5g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	19mg	1,44mg	472mg	338mg	2,64mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1180mg (1,18g)

XÔI LẠC



490kcal

Thành phần

- Xôi lạc: 200g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
490kcal	9,2g	8,6g	93,8g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

XÔI LẠP XƯỞNG



657kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 126g
- Lạp xưởng: 37g
- Hành khô

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
657kcal	18,3g	22,4g	95,6g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	39mg	2,62mg	4mg	355mg	2,77mg	-

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

XÔI SẴN



878kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 235g
- Sẵn: 50g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
878kcal	20,6g	3,8g	190,4g	1,8g	-	35µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4mg	69,6mg	3,60mg	12,1mg	886,7mg	5,20mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 30,25mg (0,03g)

XÔI THỊT



681kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 120g
- Thịt lợn mỡ sẵn: 62g
- Hành khô: 7g
- Muối: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
681kcal	16,3g	27,6g	91,8g	4,2g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	39,3mg	4,6mg	242,5mg	390mg	3,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 606,3mg (0,61g)

XÔI TRẮNG MIỆNG BÁT



420kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 120g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
420kcal	10,1g	11,9g	90,5g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	19mg	1,44mg	4mg	338mg	2,64mg	0

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

XÔI TRỨNG ỐP LA



697kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 125g
- Trứng vịt: 104g
- Dầu TV: 8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
697kcal	23,8g	24,3g	95,8g	0,6g	3600µg	14µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	94mg	4,83mg	202mg	353mg	3,58mg	919mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 505mg (0,51g)

XÔI NGÔ



376kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 50g
- Ngô nếp tươi: 60g
- Đỗ xanh: 12g
- Hành củ: 10g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
376kcal	9,7g	7,4g	67,7g	1,7g	0	5,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,5mg	38,8mg	2,23mg	3,8mg	471,3mg	1,72mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 9,5mg (0,01g)

XÔI XÉO



425kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 93g
- Đỗ xanh: 17g
- Hành củ: 15g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
425kcal	12,1g	6,8g	79,3g	1,5g	0	7,3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,2mg	45,3mg	2,11mg	6,2mg	473mg	2,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 15,5mg (0,02g)