|  |  |
| --- | --- |
|  | **Metropolia Hämeentie Lounas**  |
|  |

|  |
| --- |
| **Viikko 6** |

 |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Maanantai 8 helmi** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Nakkistroganoffia, kukkakaalia ja keitettyä perunaa |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Soija-kasviswokkia ja riisiä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Pinaattikeittoa ja keitettyä kananmunaa |
|  |  | **Jälkiruoka** | Meloni-mansikkasmoothie |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Tiistai 9 helmi** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Rapea kalafilée 1 kpl / annos,ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja keitettyjä perunoita |
|  |  | **Kasvisruoka** | Pinaatti-tofukastiketta ja täysjyväpastaa |
|  |  | **Kasviskeitto** | Andalusialaista kasviskeittoa |
|  |  | **Jälkiruoka** | Marjarahkaa |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Keskiviikko 10 helmi** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Lihamakaronilaatikkoa |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Linssi-munakoisokormaa ja täysjyväriisiä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Palsternakkasosekeittoa |
|  |  | **Jälkiruoka** | Mangokiisseliä |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Torstai 11 helmi** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Broilericurry Pananang ja keitettyä riisiä |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Juures-soija Burgundia ja täysjyväohraa |
|  |  | **Kasviskeitto** | Kevätsipuli-perunasosekeittoa |
|  |  | **Jälkiruoka** | Mustaherukka-vaniljakerroskiisseliä |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Perjantai 12 helmi** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Lihamureketta 3 kpl / annos, chilimajoneesia ja täysjyväriisiä |
|  |  | **Kasvisruoka** | Tortilla 1 kpl / annos kasvis-soijatäytteellä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Porkkanasosekeittoa |
|  |  | **Jälkiruoka** | Ananasrahkaa |