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

|  |
| --- |
| **Viikko 39** |

 |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Maanantai 21 syys** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Broileripastakastiketta ja keitettyä täysjyväpastaa |
|  | **Kasvisruoka** | Broccoli-papuvuokaa  |
|  | **Kasviskeitto** | Kasvis-borssikeittoa |
|  | **Jälkiruoka** | Mango smoothie |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Tiistai 22 syys** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Uunimakkaraa 1 kpl/annos ja perunasosetta |
|  | **Kasvisruoka** | Kasvis-kvinoapihvit 3 kpl / annos, linssi-kermaviilikastiketta ja perunaa |
|  | **Kasviskeitto** | Inkivääri-porkkanasosekeittoa |
|  | **Jälkiruoka** | Mustikkajogurttia |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Keskiviikko 23 syys** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Kalapuikkoja 6 kpl / annos, sitruuna-kermaviilikastiketta, ja keitettyä perunaa |
|  | **Kasvisruoka** | vegaani Linssi-tomaattipastaa |
|  | **Kasviskeitto** | Parsakaalisosekeittoa |
|  | **Jälkiruoka** | Mustaherukkarahka |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Torstai 24 syys** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Broilerpyörykät 8 kpl / annos, tomaattimajoneesia ja keitettyjä perunoita |
|  | **Kasvisruoka** | Pinaattiohukaisia 2 kpl/annos, puolukkasurvosta, kermaviilikastiketta ja keitettyä perunaa |
|  | **Kasviskeitto** | Tomaattikeittoa |
|  | **Jälkiruoka** | Suklaamousse |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Perjantai 25 syys** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Tacomaustettua jauhelihagratiinia |
|  | **Vegaani** | vegaani Soijapyöryköitä mango-kookoskastikkeessa ja täysjyväriisiä |
|  | **Kasviskeitto** | Bataattisosekeittoa |
|  | **Jälkiruoka** | Vadelmarahkaa |