|  |  |
| --- | --- |
|  | **Metropolia Hämeentie Lounas viikko 45** |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Maanantai 2 marras** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Broileripastakastiketta ja keitettyä täysjyväpastaa |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Marokkolainen kikhernepihvi, papu-salsaa ja härkäpapu-kasvisriisiä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Kasvis-borssikeittoa |
|  |  | **Leipälounas** | Lounaspatonki tomaatti-mozzarellatäytteellä |
|  |  | **Jälkiruoka** | Mustikkajogurttia |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Tiistai 3 marras** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Mantelikalaa 1 kpl/annos ja perunasosetta |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Tofu-kookos wokkia ja täysjyväriisiä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Inkivääri-porkkanasosekeittoa |
|  |  | **Leipälounas** | Lounaspatonki broiler-täytteellä |
|  |  | **Jälkiruoka** | Mango smoothie |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Keskiviikko 4 marras** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Tacomaustettu jauhelihagratiini |
|  |  | **Kasvisruoka** | Pinaattiohukaisia 2 kpl/annos, puolukkasurvosta, kermaviilikastiketta ja keitettyä perunaa |
|  |  | **Kasviskeitto** | Parsakaalisosekeittoa |
|  |  | **Leipälounas** | Lounaspatonki tonnikalatäytteellä |
|  |  | **Jälkiruoka** | Mustaherukkarahka |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Torstai 5 marras** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Tonnikalakastiketta ja täysjyväpastaa |
|  |  | **Kasvisruoka** | vegaani Kikherne-kasviscurrya ja täysjyväriisiä |
|  |  | **Kasviskeitto** | Tomaattikeittoa |
|  |  | **Leipälounas** | Lounaspatonki feta-kasvistäytteellä |
|  |  | **Jälkiruoka** | Suklaamousse |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Perjantai 6 marras** |

 |  |
|  |  | **Kotiruoka 1** | Broilerpyörykät 8 kpl / annos, tomaattimajoneesia ja keitettyjä perunoita |
|  |  | **Kasvisruoka** | Vegaani Juures-papupyttipannua |
|  |  | **Kasviskeitto** | Bataattisosekeittoa |
|  |  | **Leipälounas** | Lounaspatonki bbq-kinkkutäytteellä |
|  |  | **Jälkiruoka** | Vadelmarahkaa |