|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Metropolia Myllypuro Lounas** |
|

|  |
| --- |
| **Viikko 31** |

 |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Maanantai 2 elo touko** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Lihamureketta 3 viipaletta / annos G, chilimajoneesia ja pastaa M |
|  | **Kasvisruoka** | vegaani Kasvis-ratatouillea ja riisiä G,M |
|  | **Jälkiruoka** | Hedelmäsmoothie G,L |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Tiistai 3 elo** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Rapeat kalapalat 3 kpl/annos, jogurttikastiketta ja keitettyjä perunoita L |
|  | **Kasvisruoka** | Vegepullia mangokastikkeessa ja riisiä G,M |
|  | **Jälkiruoka** | Suklaamoussea |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Keskiviikko 4 elo touko** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Broileria kookoskastikkeessa ja täysjyväriisiä G,M |
|  | **Kasvisruoka** | vegaani Papu-linssipihvejä 3 kpl/annos, vegemajoneesikastiketta ja riisiä G,M |
|  | **Jälkiruoka** | Marjarahkaa G,L |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Torstai 5 elo** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Siskonmakkarakeittoa M |
|  | **Kasvisruoka** | vegaani Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa ja täysjyväriisiä G,M |
|  | **Jälkiruoka** | Omenapaistosta L |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Perjantai 6 elo** |

 |  |
|  | **Kotiruoka 1** | Lihapyöryköitä 8 kpl / annos, tomaattimajoneesia ja keitettyjä perunoita M |
|  | **Kasvisruoka** | Pinaattiohukaisia,puolukkahilloa ja keitettyjä perunoita L |
|  | **Jälkiruoka** | Marjavaahtoa |

 |
|  |
|  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |