



VIIKON MENU

RAVINTOLA ESPILÄ

Viikko 8

MAANANTAI

Lounas: Lindströminpihvejä, kermakastiketta, härkis-kasvispataa, keitettyjä perunoita, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

Päivällinen: Kanankoipia, jogurttidippiä, keitettyjä perunoita, riisiä, nakkikastiketta, kasviksia, kahvi/tee ja suklaakiisseliä

TIISTAI

Lounas: Tomaatti-pestolohta, perunasosetta, soijacurrya, nuudelia, kasviksia, kahvi/tee ja omenakiisseliä

Päivällinen: Viherpippuripossua, keitettyjä perunoita, kasvis-kaalikääryleitä, puolukkahilloa, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

KESKIVIIKKO

Lounas: Riistakäristystä, perunasosetta, puolukkasurvosta, soijalasagne, paistettuja perunoita, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

Päivällinen: Jauhelihapastaa, mozzarellakalaa, keitettyjä perunoita, kasviksia, kahvi/tee ja hedelmiä

TORSTAI

Lounas: Bbq- broileria, riisiä, piparjuurikastiketta, keitettyjä perunoita, kasvikiusausta, kahvi/tee ja keksi

Päivällinen: Porsaanpaistia, kasvis tikka masalaa, lohkoperunoita, ohrattoa, marjakiisseliä

PERJANTAI

Lounas: Auramurekettä, juustokastiketta, keitettyjä perunoita, kasvispaistosta, kahvi/tee ja hedelmiä

Päivällinen: Lohipyöryköitä, keitettyjä perunoita, kermaviilikastiketta, kebabpastaa, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

LAUANTAI

Lounas: Nachokuorrutettua broileria, salsaa, tofuwokkia, riisiä, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

Päivällinen: Kaali-jauhelihapataa, puolukkahilloa, hedelmäistä kalkkunakastiketta, keitettyjä perunoita, kasviksia, marjasMOOTHIE

SUNNUNTAI

Lounas: Metsästäjän härkäherkkua, riisiä, keitettyjä perunoita, kasvispihvejä, remouladekastiketta, kasviksia, kahvi/tee ja keksi

Päivällinen: Makaronilaatikkoo, rapeita kalapaloja, perunasosetta, kylmää tillikastiketta, kasvislisäke, kahvi/tee ja mansikkakiisseliä