

Illallinen Mantan Majatalolla

Salaattipöydässä:

Vihreäsalaatti
Raikas kaali-porkkanasalaatti
Juustoinen pähkinäsalaatti
Etikkasäilötyt kasvikset
Puolukka-porkkanahillo
Salaatinkastikkeet

Pääruoka vaihtoehto 1:

Porsaan ulkofilettä Mantan tapaan
Keitetyt perunat
Pippurinen kermakastike
Uunijuurekset

Pääruoka vaihtoehto 2:

Broilerinfilettä wokkivihannespedillä
Keitetty riisi
Curry-kermakastike

Leipäpöydässä:

Tumma ja vaalea leipä
Maustevoi patonki
Leviterasva, tuorejuusto

Ruokajuomat:

Maito, vesi, mehu

Jälkiruokana:

Kahvi/ tee, vesi ja mehu
Marjakeitto