

Nirodhan sanghan kesäleirin 2023 ateriat

Tässä on suunnitelma siitä, mitä ruokaa Ystävyyden Majatalo leirin aikana tarjoaa. Jos on sellaista, mikä ei omaan ruokavalioon sovi, on mahdollista syödä omia eväitä (vierasjäkäaappi käytettävissä) ja jättää ko. aterian maksamatta (7€/ateria aikuiselta, 3,50€/ateria 7-15-vuotiaalta lapselta).

Aamupalat

Tarjolla on kaurapuuroa, erilaisia leipiä ja vaihtoehtoja leivän päällisiksi.

Lounaat ja päivälliset

To:

Lounas: bataattiranskalaiset, kukkakaaliwingsit, paistettu tofu

Illallinen: Soijarouhe bolognese ja raaste

Pe:

Lounas: Riisiä & Belugalinssimuhennosta & höyrytettyä parsakaalia

Illallinen: Peruna-soijarouhelaatikko & Salaatti

La:

Lounas: "Jauheliuhakeitto" soijarouheesta

Illallinen: Peruna, paistettu tofu ja höyrytetty kasvikset

Su:

Lounas: Kukkakaalisosekeitto (sis. vihreitä linsejä)

Lisäksi tarjolla on leipävaihtoehtoja (talon leipää, ruisleipää, 100% kauraleipää, riisikakkuja ja näkkäriä) sekä mahdollisesti lisukkeita. Ruokajuomana on tarjolla kauramaitoa, vettä ja mehua.