

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

7,11,15,19,23, 27 viikko (lista 1)

Maanantai

Lounas: kanakastike M G, perunat M G, kiisseli M G

Päivällinen: Pinaattiohukaiset L, puolukkahillo M G perunasose L G

Tiistai

Lounas: makaronilaatikko L uunikasvikset M G hedelmärahka L G

Päivällinen: kalakeitto M G

Keskiviikko

Lounas: sianlihakastike L G, perunat M G mustikkakiisseli M G

Päivällinen: porkkanakeitto L G marinoitua tofua M G

Torstai

Lounas: borssikeitto M G smetana L G

ananaskiisseli M G

Päivällinen: kasviskiusaus L G

Perjantai

Lounas: jauhelihakastike M G, perunat M G, parsakaali M G hedelmäsaalaatti M G

Päivällinen: Espanjalainen munakas L G

Lauantai

Lounas: gulassikeitto M G, mansikkarahka L G

Päivällinen: Uunimakkara L G, sinappi-kurkkusalaatti M G, perunasose L G

Sunnuntai

Lounas: riistakäristys M G perunasose L G ruusunmarjakiisseli M G

Päivällinen: kurpitsakeitto L G raejuusto L G

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

8, 12, 20, 24, 28 viikko (lista2)

Maanantai

Lounas: lihapullat M G kastike M G perunasose L G vadelmakiisseli M G

Päivällinen: tomaatti-vuohenjuustokeitto L G

Tiistai

Lounas: Nacho-salsakala M G, perunat M G, hedelmäsalaatti M G

Päivällinen: kookos-porkkanakeitto L G

Keskiviikko

Lounas: merimiespata M G uunipunajuuret M G kirsikkakiisseli M G

Päivällinen: kalakeitto L G

Torstai

Lounas: hernekeitto M G pannukakku L hillo M G

Päivällinen: kasvispasta L G

Perjantai

Lounas: kalamureke L G kermaviilikastike L G perunat M G

vadelmakiisseli M G

Päivällinen: tomattikeitto L G leipämurut L G

Lauantai

Lounas: siskonmakkarakeitto M G, ohukaiset L hillo M G

Päivällinen: kasvispihvit M G, majoneesikastike L G, kermaperunat L G

Sunnuntai

Lounas: tonnikalapasta M

mangokiisseli M G

Päivällinen: vanilja-kukkakaalikeitto L G

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

9, 13,17, 21,25, 39 viikko (lista 3)

Maanantai

Lounas: kaalilaatikko M G puolukkahillo M G uuniporkkana M G

mustikkamousse L G

Päivällinen: juustokeitto L G

Tiistai

Lounas: nakki-kasvismunakas L G parsakaali M G hedelmäkiisseli M G

Päivällinen: kanakeitto M G

Keskiviikko

Lounas: kalakastike M G perunat M G maissi M G

mansikkakiisseli M G

Päivällinen: jauhelihakeitto M G

Torstai

Lounas: possupata M G perunat M G punajuuret M G

mustikkarahka L G

Päivällinen: kurpitsakeitto L G

Perjantai

Lounas: kalakiusaus L G uunikasvikset L G

omena-päärynäkiisseli M G

Päivällinen: minestronekeitto M

Lauantai

Lounas: pyttipannu M G, paistetut kananmunat L G raparperikiisseli L G

Päivällinen: kalakeitto L G

Sunnuntai

Lounas: broileripihvit M perunat M G currykastike L G Marjakiisseli M G

Päivällinen: linssikeitto L

Ruokalistalla voi tapahtua
muutoksia

6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 (lista 4)

Maanantai

Lounas: perunasose-lihalaatikko L G lanttukuutiot M G persikkakiisseli M G

Päivällinen: kasvis-tomaattikeitto L G

Tiistai

Lounas: kanawokki M puolukkaraha L G

Päivällinen: bataattisosekeitto L G

Keskiviikko

Lounas: Maksapihvit M G haudutettu sipuli M G puolukkahillo M G,
perunasose L G hedelmäsalaatti M G

Päivällinen: pinaattikeitto M G keitetyt kananmunat M G

Torstai

Lounas: lohikeitto L G pannukakku L hillo M G

Päivällinen: välimerenkiusaus L G

Perjantai

Lounas: lasagne L maustekurkku M G

omenakiisseli M G

Päivällinen: punajuurisosekeitto L G raejuusto L G

Lauantai

Lounas: kaalikeitto M G, uunijuusto L G, hillo M G

Päivällinen: kalapihvit L G, kermaperunat L G

Sunnuntai

Lounas: karjalanpaisti M G, perunat M G

herukkakiisseli M G

Päivällinen: savujuusto-juuressosekeitto L G

Ruokalistalla voi tapahtua
muutoksia