

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

23, 27, 31 viikko (lista 1)

Maanantai

Lounas: makaroni-lihalaatikko L raparperikiisseli M G

Päivällinen: porkkanaohukaiset L, puolukkahillo M G perunasose L G

Tiistai

Lounas: kanakastike L G perunat M G hedelmäkiisseli L G

Päivällinen: kalakeitto M G

Keskiviikko

Lounas: Maksapihvit M G, perunasose L G puolukkahillo M G

mustikkakiisseli M G

Päivällinen: porkkanakeitto M G raejuusto L 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

hedelmäsalaatti M G

Päivällinen: linsseikeitto M G

Lauantai

Lounas: gulassikeitto M G vadelmarahka L G

Päivällinen: kasvispihvit M G, kurkku-majoneesi M G, valkosipuliperunat L G

Sunnuntai

Lounas: riistakäristys M G perunasose L G ruusunmarjakiisseli M G

Päivällinen: kurpitsakeitto L G raejuusto L G

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

24, 28, 32 viikko (lista2)

Maanantai

Lounas: riistakiusaus L G herukkakiisseli 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 kausikasvis 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: batattisosekeitto L G

Lauantai

Lounas: makkarakeitto M G, marjamousse M G

Päivällinen: punajuuripihvit M G, kastike M G paistinperunat M G

Sunnuntai

Lounas: kanapasta L

mangokiisseli M G

Päivällinen: vanilja-kukkakaalikeitto L G

Ruokalistalla voi tapahtua muutoksia

25, 29, 33 viikko (lista 3)

Maanantai

Lounas: kaalilaatikko M G puolukkahillo M G uuniporkkana M G

persikkakiisseli M G

Päivällinen: juustokeitto L G

Tiistai

Lounas: lihakastike L G perunat M G hedelmäsalaatti M G

Päivällinen: kanakeitto M G

Keskiviikko

Lounas: kalapihvit M G perunasose 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: makkara M G, kurkku-sinappikastike M G perunat M G

Lauantai

Lounas: Broilerinleike tomaattikastikkeessa M G perunat M G

raparperi-mansikkakiisseli L G

Päivällinen: kalakeitto L G

Sunnuntai

Lounas: karjalanpaisti M G perunat M G kookoskiisseli M G

Päivällinen: linssikeitto L

Ruokalistalla voi tapahtua
muutoksia

26, 30, 34 (lista 4)

Maanantai

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

Päivällinen: minestronekeitto M

Tiistai

Lounas: kanawokki M puolukkaraha L G

Päivällinen: bataattisosekeitto L G

Keskiviikko

Lounas: Maksapihvit 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: lihakeitto M G, uunijuusto L G, hillo M G

Päivällinen: kalapihvit L G, tillikastike L G kermaperunat L G

Sunnuntai

Lounas: palapaisti M G, perunat M G

herukkakiisseli M G

Päivällinen: savujuusto-juuressosekeitto L G