

# Viikon ruokalista

viikko 38, 2024

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton @= Sydänmerkki, Lounas sisältää salaattipöydän, juomat, levitteen ja leivän. Lihan alkuperä Suomi. Ruokalistamuutokset mahdollisia.

## Maanantai 16 Syyskuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviiipale VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Kebabkiusaus L,G
	Lämmin kasvis	Pikkuporkkana
	KAS Pääruoka	TEX-MEX perunavuoka L,M,G,VEG
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Hedelmäkeitto, L,M,G
	Välipala 2	Mysli, L,M,G
	Välipala 3	Banaani VEG

## Tiistai 17 Syyskuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Kalapyörykkä L,G
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	Lisäke 2	Tilli-kermaviilikastike L,G
	KAS Pääruoka	Falafel-pyörykkä L,M,VEG
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Riisipiirakka L
	Välipala 2	Edamjuustoviiipale, L,G
	Välipala 3	Paprikasuikaleet VEG

## Keskiviikko 18 Syyskuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Paprikapala VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Jauheliuhakeitto L,M,G
	Lisäke 1	Pieni Ruisruutu L,M
	Lisäke 2	Edamjuustoviiipale, L,G
	KAS Pääruoka	Tomaattinen papuminestronekeitto L,M
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Vaniljakiisseli L,G
	Välipala 2	Porkkanapala VEG

## Torstai 19 Syyskuu

**Aamiainen** Puuro Vehnähiutalepuuro L,M  
Tuorepala Omena VEG

**Lounas** Pääruoka Teräsmiehenpuuro L,@  
Lisäke 1 Raejuusto L,G  
Lisäke 2 Kotimaiset marjat L,M,G  
KAS Pääruoka Teräsmiehenpuuro L,@

**Välipala  
iltapäivä** Välipala 1 Kaakao L,G  
Välipala 2 Kalkkunaleike L,M,G  
Välipala 3 Kurkkuviipale VEG

## Perjantai 20 Syyskuu

**Aamiainen** Puuro Moniviljahiutalepuuro, L,M  
Tuorepala Mandariini VEG

**Lounas** Pääruoka Currybroilerkastike L,G  
Lisäke 1 Riisi, täysjyvä L,M,G,@  
Lisäke 2 Mustaherukkahillo L,M,G  
KAS Pääruoka Kasvis-bolognesekastike L,M,G

**Välipala  
iltapäivä** Välipala 1 Mango-jogurttirahka L, G  
Välipala 2 Tomaattiviipale VEG