

# Viikon ruokalista




viikko 40, 2024

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

## Maanantai 30 Syyskuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviiipale VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Broilerikiusaus, L,G
	Lämmin kasvis	Herne L,M,G
	KAS Pääruoka	Juustoinen soija-kasviskiusaus L,G @
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Mysli, L,M,G
	Välipala 2	Mansikkamehukeitto, L,M,G
	Välipala 3	Paprikapala VEG

## Tiistai 1 Lokakuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Uunimakkara M, L,G   
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	KAS Pääruoka	Kasvisgrillimakkara L,M,G,VEG
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Viili L,G
	Välipala 2	Persikkasose L,M,G

## Keskiviikko 2 Lokakuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Paprikapala VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Kermanen kalakeitto L,G
	Lisäke 1	Grahamsämpylä L
	KAS Pääruoka	Quorn-kasviskeitto L,M,G
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Mustikkakiisseli, L,M,G
	Välipala 2	Riisimurot. L
	Välipala 3	Kurkkuviiipale VEG

### Torstai 3 Lokakuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Omena VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Porkkananappi L,M,G,VEG
	Lisäke 1	Keitetyt perunat L,M,G
	Lisäke 2	Mangoraja L,G @
	KAS Pääruoka	Porkkananappi L,M,G,VEG
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Kauralesepuuro, L
	Välipala 2	Omenasose L,M,G

### Perjantai 4 Lokakuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini VEG
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Jauhelihakastike L,G
	Lisäke 1	Spaghetti, tumma L,M
	Lisäke 2	Ketsuppi L,M,G
	KAS Pääruoka	Härkiskastike L,G
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Moniviljaruutu L,M
	Välipala 2	Kermajuusto
	Välipala 3	Porkkanapala VEG