

# Viikon ruokalista

viikko 22, 2024

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

## Maanantai 27 Toukokuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviipale
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Broilerikiusaus, L,G
	Lämmin kasvis	Pikkuporkkana
	KAS Pääruoka	Feta-kasvisvuoka L,G
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Mansikkamehukeitto, L, M, G
	Välipala 2	Mysli, L,M,G
	Välipala 3	Banaani

## Tiistai 28 Toukokuu

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

## Keskiviikko 29 Toukokuu

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

### Torstai 30 Toukokuu

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

**Lounas** Pääruoka Pinaattiohukainen, L  
Lisäke 1 Kananmuna  
Lisäke 2 Puolukkahillo  
KAS Pääruoka Pinaattiohukainen, L

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

### Perjantai 31 Toukokuu

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

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

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