

Viikon ruokalista

viikko 37, 2024

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

Maanantai 9 Syyskuu

Aamiainen	Puuro	Kahdenviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Tomaattiviiipale VEG
Lounas	Pääruoka	Lempeä broilerikeitto L,G
	Lisäke 1	Moniviljaruutu L,M
	KAS Pääruoka	Täyteläinen kesäkeitto L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Maustamaton jogurtti L,G
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G

Tiistai 10 Syyskuu

Aamiainen	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Omenasose L,M,G
Lounas	Pääruoka	Kalakepukka L,M,G
	Lisäke 1	Keitetyt perunat L,M,G
	Lisäke 2	Kermaviilikastike L,G
	KAS Pääruoka	Kasviskepukka L,M,G,VEG
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Kauraruutu L,M
	Välipala 2	Edamjuustoviiipale, L,G
	Välipala 3	Kurkkuviiipale VEG

Keskiviikko 11 Syyskuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Banaani VEG
Lounas	Pääruoka	Kasvispastavuoka L
	Lämmin kasvis	Herne-maissi-paprika L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvispastavuoka L
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Puolukkavispipuuro L,M
	Välipala 2	Omena VEG

Torstai 12 Syyskuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Porkkanapala VEG
Lounas	Pääruoka	Hernekeitto jauheliha L,M,G
	Lisäke 2	Edamjuustoviipale, L,G
	KAS Pääruoka	Hernekeitto, kasvis L,M,G @
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Pannari, L
	Välipala 2	Sekahillo L,M,G
	Välipala 3	Kotimaiset marjat L,M,G

Perjantai 13 Syyskuu

Aamiainen	Puuro	Ohrahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Nakkikastike L,G
	Lisäke 1	Keitetyt perunat L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvisnakkikastike L,M,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Hapankorppu L,M
	Välipala 2	Maksamakkara G, L, M
	Välipala 3	Tomaattiviiipale VEG