

# Viikon ruokalista

viikko 18, 2024

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

## Maanantai 29 Huhtikuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviipale
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Palvikiusaus L,G @
	Lämmin kasvis	Porkkanaviipale
	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 30 Huhtikuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Broilernugget L
	Lisäke 1	Lohkoperuna
	Lisäke 2	Sweet chili majoneesi L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvisnuggetti L,M,G,VEG
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Kaakao
	Välipala 2	Paprikapala

## Keskiviikko 1 Toukokuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Appelsiini

## Torstai 2 Toukokuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Omena
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Jauhelihakeitto L,M,G
	Lisäke 1	Pieni Ruisruutu L M
	Lisäke 2	Kermajuusto
	KAS Pääruoka	Tomaattinen papuminestronekeitto L,M
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Omenakiisseli L, M, G
	Välipala 2	Porkkanapala

## Perjantai 3 Toukokuu

<b>Aamiainen</b>	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini
<b>Lounas</b>	Pääruoka	Currybroilerkastike L,G
	Lisäke 1	Riisi, täysjyvä @
	KAS Pääruoka	Kasvis-bolognesekastike M, L, G
<b>Välipala iltapäivä</b>	Välipala 1	Mango-jogurttirahka L, G
	Välipala 2	Tomaattiviipale