

Viikon ruokalista

viikko 22, 2025

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

Maanantaina 26 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviiipale VEG
Lounas	Pääruoka	Broilerikiusaus, L,G
	Lämmin kasvis	Papu-porkkanamix L,M,G
	KAS Pääruoka	Feta-kasvisvuoka L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Hedelmäkeitto, L,M,G
	Välipala 2	Mysli, L,M,G
	Välipala 3	Banaani VEG

Tiistaina 27 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Mantelikala L,M
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	KAS Pääruoka	Kasvis-kvinoapihvi L,M,G, @
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Pannari, L
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G

Keskiviikkona 28 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Paprikapala VEG
Lounas	Pääruoka	Jauheliuhakeitto L,M,G
	Lisäke 1	Pieni Ruisruutu L,M,@
	Lisäke 2	Edamjuustoviiipale, L,G
	KAS Pääruoka	Tomaattinen papuminestronekeitto L,M
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Vaniljakiisseli L,G
	Välipala 2	Porkkanapölkky VEG

Torstaina 29 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Omena VEG
Lounas	Pääruoka	Kasvispihvi L,M,G, @
	Lisäke 1	Uudet perunat L,M,G
	Lisäke 2	Mangoraja L,G
	KAS Pääruoka	Kasvispihvi L,M,G, @
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Perunarieska L,M
	Välipala 2	Palvikinkku L,M,G
	Välipala 3	Kurkkuviipale VEG

Perjantaina 30 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini VEG
Lounas	Pääruoka	Currykastike L,G, FODMAP
	Lisäke 1	Riisi, täysjyvä L,M,G,@
	Lisäke 2	Broilerpyörykkä L,M,G,@
	KAS Pääruoka	Kermainen kastike L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Maustamaton jogurtti L,G
	Välipala 2	Ruusunmarjasose L,M,G