

Viikon ruokalista

viikko 50, 2025

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

Maanantaina 8 Joulukuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviipale VEG
Lounas	Pääruoka	Jauhelihakiusaus L,G
	Lämmin kasvis	Pikkuporkkana L,M,G
	KAS Pääruoka	Mifukiusaus, L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Hedelmäkeitto, L,M,G
	Välipala 2	Mysli, L,M,G
	Välipala 3	Banaani VEG

Tiistaina 9 Joulukuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Maksalaatikko L,M,G
	Lisäke 2	Puolukkahillo L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvislaatikko L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Porkkana-grahampiiirakka L,M,@
	Välipala 2	Tomaattiviipale VEG

Keskiviikkona 10 Joulukuu

Aamiainen	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Paprikasuikale VEG
Lounas	Pääruoka	Kermainen, sinappinen kastike L,G
	Lisäke 1	Lihapyörykkä L,M, @
	Lisäke 2	Joulukinkku L,M,G
	Lisäke 3	Porkkanalaatikko, L,M,G
	Lämmin kasvis	Lanttulaatikko, L, G
	KAS Pääruoka	Kermainen kastike L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Suklaakiisseli L,G
	Välipala 2	Porkkanapölkky VEG

Torstaina 11 Joulukuu

Aamiainen	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Päärynäsose L,M,G
Lounas	Pääruoka	Kalakepukka L,M,G,@
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	KAS Pääruoka	Kasviskepukka L,M,G,VEG,@
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Ohukaiset L
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G
	Välipala 3	Omenasose L,M,G

Perjantaina 12 Joulukuu

Aamiainen	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini VEG
Lounas	Pääruoka	Nakkikeitto L,M,G
	Lisäke 1	Pieni Ruisruutu L,M,@
	KAS Pääruoka	Kasvisnakkikeitto L, G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Kaurainen sämpylä L,M,@
	Välipala 2	Kalkkunaleike L,M,G
	Välipala 3	Kurkkuviipale VEG