

Viikon ruokalista

viikko 22, 2026

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

Maanantaina 25 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviiipale VEG
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
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
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Hedelmäkeitto, L,M,G
	Välipala 2	Mysli, L,M,G
	Välipala 3	Banaani VEG

Tiistaina 26 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Pieni kalamurekepihvi L,M,G,@
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	KAS Pääruoka	Bataatti-juurespihvi L,M,G,@
Lounas	Pääruoka	Pieni kalamurekepihvi L,M,G,@
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	KAS Pääruoka	Bataatti-juurespihvi L,M,G,@
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Pannari, L
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Pannari, L
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G

Keskiviikkona 27 Toukokuu

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

Torstaina 28 Toukokuu

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

Perjantaina 29 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini VEG
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
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	Päärynäsose L,M,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Maustamaton jogurtti L,G
	Välipala 2	Päärynäsose L,M,G