

1. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 41, 45, 49



	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Kalapuikkoja M Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Pikku porkkanoita M,G Vihersalaattia M,G	Mustaherukkarahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Nakkikastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Parsakaalia M,G Vihersalaattia M,G	Viiliä ja hedelmäsosetta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauheliha-makaronilaatikkoa L Herneitä M,G Vihersalaattia M,G	Mini lihapiiraita M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	4-viljanpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Aurinkoista kasvissosekeittoa L,G Raejuustoa L,G Ruisruutu M Tuorevihanneksia M,G	Marjasmoothieta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Broileri-pekonikastiketta L Täysjyväriisiä M,G Vihreitä papuja M,G Vihersalaattia M,G	Aprikoosivispipuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä

Muutokset mahdollisia
Lisätietoja allergeeneista keittiöhenkilökunnalta
L=laktoositon M=maidoton G=gluteeniton

Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjotaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

2. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 42, 46, 50



	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Lihapullia kermakastikkeessa L Keitettyjä perunoita M,G Porkkanasekoitusta M,G Vihersalaattia M,G	Jogurttia ja hedelmäsosetta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Tomaattista broilerikasviskastiketta L Täysjyväpastaa M Kukkakaalia M,G Vihersalaattia M,G	Mansikkarahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Savulohilaatikkoa L, G Vihreitä papuja M,G Vihersalaattia M,G	Kaurasämpylää M Juustoa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Porkkanapyöryköitä L,G Perunasosetta L,G Parsa-kukkakaalisekoitusta M,G Vihersalaattia M,G	Hedelmäsmoothieta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	4-viljanpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Hernekeittoa M,G Juustoa L,G Ruisruutu M Tuorevihanneksia M,G	Puolukkavispipuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä

Muutokset mahdollisia
Lisätietoja allergeeneista keittiöhenkilökunnalta
L=laktoositon M=maidoton G=gluteeniton

Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.



	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Hedelmäistä broilerikastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Maissi- kukkakaalisekoitusta M,G Vihersalaattia M,G	Persikkarahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	4-viljanpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Kirjolohipyöryköitä L Kermaviilikastiketta L,G Tilliperunoita M,G Vihannessekoitusta M,G Mangoporkkanaraastetta M,G	Viiliä ja ruusunmarjasosetta Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Uunimakkaraa L,G Perunasosetta L,G Porkkana-parsakaali- lisäketä M,G Vihersalaattia M,G	Riisipiirakkaa ja sulatejuustoa Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Kasvissosekeittoa L,G Paahdettua sipulia M,G Keitettyä kananmunaa M,G Moniviljaruutua M	Marjasmoothieta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauhelihalasagnettoa L Sateenkaariporkkanoita M,G Vihersalaattia M,G	Ruissämpylää M Kalkkunaleikkelettä M,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä

Muutokset mahdollisia
Lisätietoja allergeeneista keittiöhenkilökunnalta
L=laktoositon M=maidoton G=gluteeniton

Jokaisella aterialla
on tarjolla
näkkileipää,
levitettä ja
ruokajuomat.
Salaatin kanssa
tarjoillaan
öljypohjaista
salaatinkastiketta.



	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Pinaattikeittoa L,G ja kananmunaa M,G Moniviljaruutua M Tuorevihanneksia M,G	Mustikkahyvettä L Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Palvirouhekiusausta L,G Säräjuureksia M,G Porkkana- puolukkaraastetta M,G	Aprikoosirahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	4-viljan puuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauhelihakastiketta M,G Perunasosetta L,G Uuniporkkanoita M,G Vihersalaattia M,G	Jogurttia ja hedelmäsosetta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Palermon pastaa broilerista L Kukkakaali- porkkanasekoitusta M,G Sadonkorjuusalaattia M,G	Raparperi- mansikkakiisseliä M,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Juustomestarin kalakeittoa L,G Ruisleipää M Tuorevihanneksia M,G	Marjavispipuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä

Muutokset mahdollisia

Lisätietoja allergeeneista keittiöhenkilökunnalta

L=laktoositon M=maidoton G=gluteeniton

Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaattinkastiketta.