

## 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 Vihersalaattia	Mustaherukkarahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Nakkikastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Parsakaalia Vihersalaattia	Viiliä ja hedelmäsosetta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauheliha-makaronilaatikka L Herneitä Vihersalaattia	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	Marjasmoothieta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Broileri-pekonicastiketta L Täysjyväriisiä M,G Vihreitä papuja Vihersalaattia	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 tarjoillaan öljypohjaista salaatikastiketta.

## 2. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 42, 46, 50



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



	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Hedelmäistä broilerikastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Maissi- kukkakaalisekoitusta Vihersalaattia	Persikkarahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	4-viljanpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Kirjolohipyöryköitä L Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä tilliperunoita M,G Vihannessekoitusta Mangoporkkanaraastetta	Viiliä ja ruusunmarjasosetta Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Unimakkaraa L,G Perunasosetta L,G Porkkana-parsakaali- lisäkettä M,G Vihersalaattia	Riisipiirakkaa ja sulatejuustoa Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Kasvissosekeittoa L,G Paahdettua sipulia Keitettyä kananmunaa Moniviljaruutua	Marjasmoothieta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauhelihalasagnetta L Sateenkaariporkkanoita Vihersalaattia	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	Palvirouhekiusausta L,G Säräjuureksia Porkkana- puolukkaraastetta	Mustikkahyvettä L Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TI	Vehnäpuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Pinaattikeittoa L,G ja kananmunaa Moniviljaruutua paprikasiivu	Aprikoosirahkaa L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
KE	4-viljan puuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Palermnon pastaa broilerista L Kukkakaali- porkkanasekoitusta Sadonkorjuusalaattia	Jogurttia ja hedelmäsosetta L,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
TO	Kaurapuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Jauhelihakastiketta M,G Perunasosetta L,G Uuniporkkanoita Tuoresalaattia	Raparperi- mansikkakiisseliä M,G Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä
PE	Ruispuuroa M Tuorepalaa kauden kasviksista/hedelmistä	Juustomestarin kalakeittoa L,G Ruisleipää Salaatinlehtiä	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  
tarjoillaan  
öljypohjaista  
salaatinkastiketta.