

## Koulut ja päiväkodit

### 1. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 50, 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Makkarastroganoffia M Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Persikkarahkaa L,G Tuorepalaa M,G
TI	Kirjolohipyöryköitä L Perunasosetta L,G Kermaviilikastiketta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Persikka-porkkanaraastetta M,G	Appelsiiniikiisseliä M,G Tuorepalaa M,G
KE	Pehtoorin peruna-jauhelihavuokaa L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Maustamatonta jogurttia L,G ja hedelmäsosetta M,G
TO	Broileria sitruunakastikkeessa L Täysjyväriisiä M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Mustikkakermaviiliä L,G Tuorepalaa M,G
PE	Kasvislasagnettea L Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Riisiپیirakoita L Tuorepalaa M,G

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

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

## Koulut ja päiväkodit

### 2. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 45, 51, 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	<p>Broileri- kasviskastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Mangorahkaa L,G Tuorepalaa M,G</p>
TI	<p>Lihapullia L Perunasosetta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Mansikkakiisseliä M,G Tuorepalaa M,G</p>
KE	<p>Possukastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Hedelmäsmoothie L,G Tuorepalaa M,G</p>
TO	<p>Kala-juureslaatikkoa L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Maustamatonta jogurttia L,G Tuorepalaa M,G</p>
PE	<p>Bataattisosekeittoa L,G Raejuustoa L,G Tuorepalaa M,G</p>	<p>Sämpylöitä L Juustoa L,G Tuorepalaa M,G</p>

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

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

## Koulut ja päiväkodit

### 3. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 46, 52, 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Juustoista kasviskiusausta L,G Lämpimiä kasviksia M,GL Tuoresalaattia M,GL	Mustaherukkarahkaa L,G Tuorepalaa M,G
TI	Nakkikastiketta M Keitetyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,GL	Mangokiisseliä M,G Tuorepalaa M,G
KE	Kalapuikkoja M Kermaviilikastiketta L,G Perunasosetta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Vaniljakiisseliä L,G ja hilloa M,G Tuorepalaa M,G
TO	Jauheliha-makaronilaatikkoa L Lämpimiä kasviksia M,G Porkkanaraastetta M,G	Vadelmarahkaa L,G Tuorepalaa M,G
PE	Pekoni-broilerikastiketta L Keitetyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Moniviljaruutua M Juustoa Tuorepalaa M,G

Muutokset mahdollisia

Lisätietoja allergeeneista keittiöhenkilökunnalta

L=laktoositon M=maidoton G=gluteeniton

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

## Koulut ja päiväkodit

### 4. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 47, 53, 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Jauhelihakastiketta M Täysjyväpagettia M Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Banaani-vaniljarahkaa L,G Tuorepalaa M,G
TI	Kalagratiinia L Perunasosetta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Hedelmäsalaattia M,G Tuorepalaa M,G
KE	Jauhelihakeittoa M,G Tuorepalaa M,G	Omena- aprikoosivispipuuroa M Tuorepalaa M,G
TO	Broileri-juuresvuokaa L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Marjakiisseliä M,G Tuorepalaa M,G
PE	Kasvispihvejä M,G Kermaviilikastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Jauhelihapiirasta M Tuorepalaa M,G

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

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

5. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 48, 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kasvis-makaronilaatikkoa L Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Sitruunarahkaa L,G Tuorepalaa M,G
TI	Possustroganoffia M Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Vadelma- punaherukkakiisseliä M,G Tuorepalaa M,G
KE	Hunajaista broileripataa L Täysjyväriisiä M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Hedelmärahkaa L,G Tuorepalaa M,G
TO	Lohimurekepihvit L Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Viiliä L,G ja hilloa M,G Tuorepalaa M,G
PE	Makkarakastiketta M Perunasosetta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G	Riisipiirakoita L Tuorepalaa M,G

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

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

## Koulut ja päiväkodit

### 6. VIIKON RUOKALISTA

Voimassa kalenteriviikoilla: 49, 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	<p>Palermion pastaa broilerista L Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Mustikkahyvettä L Tuorepalaa M,G</p>
TI	<p>Kasvis-hernekeittoa M,G Tuorepalaa M,G</p>	<p>Pannukakkua L ja hilloa M,G Tuorepalaa M,G</p>
KE	<p>Uunimakkaraa L,G Perunasosetta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Suklaakiisseliä L,G Tuorepalaa M,G</p>
TO	<p>Bolognesekastiketta M,G Keitettyjä perunoita M,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Marjakiisseliä M,G Tuorepalaa M,G</p>
PE	<p>Lohikiusausta L,G Lämpimiä kasviksia M,G Tuoresalaattia M,G</p>	<p>Sämpylöitä L Juustoa L,G Tuorepalaa M,G</p>

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

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