

Ruokalista

21.10.2019 -
27.10.2019

Maanantai

Aamiainen	Neljän viljan luomupuuroa (*, A, L, M, Veg)Persikkasosetta (G, L, M, Veg)
Lounas	Jauhelihakastiketta (*, A, L)Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)Ruusunmarjajogurttia (G, L)
Päivällinen	Nakki-kasviskeittoa (A, G, L, M)
Ilta-pala	Marjajogurttia (*, A, G, L)

Tiistai

Aamiainen	Luomukaurapuuroa (*, A, L, M, Veg)Mehukeittoa (G, L, M, Veg)
Lounas	Jauhemaksapihvejä (A, G, L, M)Ruskeaa kastiketta (*, A, L, M)Perunasosetta (*, A, G, L)Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)Vaniljakermavaahtoa (G, L)
Päivällinen	Broileri-juureskeittoa (*, A, G, L)
Ilta-pala	Viilis banaani (A, G, VL)

Keskiviikko

Aamiainen	Luomuruishiutalepuuroa (*, A, L, M, Veg)Mansikkakeittoa (G, L, M, Veg)
Lounas	Seitiä smetanakastikkeessa (*, A, G, L)Perunasosetta (*, A, G, L)Mariannerahkaa (G, VL)
Päivällinen	Hernekeittoa (*, A, G, L, M)Pannukakkua (A, L)Mansikkahilloa (G, L, M, Veg)
Ilta-pala	Tomaatti-juustomunakasta (A, G, L)Etikkakurkkua (G, L, M, Veg)

Torstai

Aamiainen	Vehnähiutalepuuroa luomuvehnästä (*, A)Hedelmämeikeittoa (G, L, M, Veg)
Lounas	Broilericurrya (A, G, L)Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)Mansikkavispipuuroa (L, M, Veg)
Päivällinen	Seitikeittoa (*, A, G, L)
Ilta-pala	Puolukka-kermavispipuuroa (A, L)

Perjantai

Aamiainen	Luomuohrahiutalepuuroa (*, A, L, M, Veg)Mustikkakeittoa (G, L, M, Veg)
Lounas	Makkarastroganoffia (*, A, L)Persiljaperunoita (*, G, L, M, Veg)Lime-kookoskermasmoothie (G, L)
Päivällinen	Jauhelihakeittoa (*, G, L, M)
Ilta-pala	Fazerin rukiinen riisipiirakka (A, L)Munavoita (A, G, L, M)

Lauantai

Aamiainen	Mannapuuroa (A, L)Raparperikeittoa (G, L, M, Veg)
Lounas	Riista-sipulipataa (*, A, G, L, VS)Perunasosetta (*, A, G, L)Puolukkahilloa (G, L, M, Veg)Aprikoosirahkaa (A,
Päivällinen	Porsaanliha-kasviskeittoa (*, A, G, L, M, VS)
Ilta-pala	Mangojogurttia (G, L)

Sunnuntai

Aamiainen	Riisipuuroa (A, G, L)Luumukiisseliä (G, L, M, Veg)
Lounas	Janssoninkiusausta (A, G, L)Punajuurta (G, L, M, Veg)Mansikkamoussea (A, G, L, M, Veg)
Päivällinen	Kasvissosekeittoa (*, A, G, L)Raejuustoa (A, G, L)
Ilta-pala	Viili (G, L)Vadelmahilloa (G, L, M)

A = Sisältää allergeenia Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia