




# RUOKALISTA 27– 3.7.2022

ma 20.6.2022

## Aamupala

Kaurapuuro L, M, K, VEG, Keittokinkku G, L, M, K , Mansikkakeitto G, L, M, K, Kurkku G, L, M, K, Iso pehtoori L, M, K, Mehu G, L, M, K

## Lounas

Tomaattinen jauhelihakastike G, L, M, K, Keitettyä perunaa G, L, M, K, VEG , Porkkana-ananassalaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Pikkupulla L, K

## Päivällinen

Nakkikeitto G, L, M, K, Mangokiisseli G, L, M, K, VEG

## Iltapala

Vaniljajogurtti G, L, K, Kermajuusto G, L, K , Kurkku G, L, M, K

ti 21.6.2022

## Aamupala

4-viljanpuuro L, M, K, VEG, Leikkelemakkara G, L, M, K, Omenahillo G, L, M, K, Jääsalaatti G, L, M, K, Kauravuoka L, M, K, Mehu G, L, M, K

## Lounas

Broilerikiusaus G, L, K , Punajuurisuike G, L, M, K, VEG, Kaali-mustaherukkasalaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Persikka-aprikoosivanukas G, L, K

## Päivällinen

Merimiespata G, L, M, K, Puolukkalisäke G, L, M, K, Hedelmäpommijogurtti G, L, K

## Iltapala



Luumukiisseli G, L, M, K, VEG, Kermajuusto G, L, K , Tomaatti G, L, M, K

ke 22.6.2022

## Aamupala

Ruishiutalepuuro L, M, K, VEG, Leikkelemakkara G, L, M, K, Omenahillo G, L, M, K, Kurkku G, L, M, K, Kauravuoka L, M, K, Mehu G, L, M, K

## Lounas

Kasvislasagnette L, K , Jäävuori-kurkkusalaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Suklaahippukakku

## Päivällinen

Liha-kasviskeitto G, L, M, K, Kurkku G, L, M, K, Banaani G, L, M, K

## Iltapala




Mansikka-herukkapuuro L, M, K, Kermajuusto G, L, K , Jääsalaatti G, L, M, K

to 23.6.2022

### Aamupala

Vehnähiutalepuuro L, M, K, VEG, Broilerinfileeleikkele G, L, M, K , Omenahillo G, L, M, K, Tomaatti G, L, M, K, Vihtorin vuokaleipä L, M, K, Mehu G, L, M, K

### Lounas

Isoäidin palapaisti G, L, M, K , Keitettyä perunaa G, L, M, K, VEG , Porkkanaviipaleet G, L, M, K, VEG, Kiinankaali-ananas-hernesalaatti G, L, M, K, VEG 


### Päiväkahvi

Persikka-passion juotava jogurtti G, L, K

### Päivällinen

Riisipuuro G, L, K, Kermajuusto G, L, K, Tomaatti G, L, M, K, Mustikkakeitto G, L, M, K

### Iltapala




Maitokiisseli G, L, K, Mansikkahillo G, L, M, K, Kermajuusto G, L, K , Paprika G, L, M, K

pe 24.6.2022

### Aamupala

Kaurapuuro L, M, K, VEG, Broilerinfileeleikkele G, L, M, K , Omenahillo G, L, M, K, Kurkku G, L, M, K, Vihtorin vuokaleipä L, M, K, Mehu G, L, M, K

### Lounas

Kirjolohipihvi L, M, K , Varhaisperunat G, L, M, K , Muna-ruohosipulikastike L, Kurkku-tillisalaatti G, L, M, K, VEG 


### Päiväkahvi

Pikkumunkki L, M, K

### Päivällinen

Kesäkeitto G, L, K, Leikkelemakkara G, L, M, K, Raparperirahka G, L, K

### Iltapala



Vadelmavaahto L, K, VEG, Kermajuusto G, L, K , Kurkku G, L, M, K

la 25.6.2022

### Aamupala

4-viljanpuuro L, M, K, VEG, Kananmuna G, L, M, Mustikkakeitto G, L, M, K, Tomaatti G, L, M, K, Sekaleipä L, M, K, Appelsiinimehu G, L, M, K, VEG

### Lounas

Unimakkara G, L, M, K, Sinappi G, L, M, K, VEG, Perunasose G, L, K , Kiinankaali-maustekurkku-persiljasalaatti G, L, M, K, VEG 

### Päiväkahvi

Korvapuusti L

## Päivällinen


Lohi-kasviskiusaus **G, L, K** , Mansikkakiisseli **G, L, M, K, VEG**

## Iltapala



Omena-riisipuuro **G, L, M, K, VEG**, Sipulisilli **G, L, M, K**, Tomaatti **G, L, M, K**

**su 26.6.2022**

## Aamupala

Mannavelli **L, K**, Keittokinkku **G, L, M, K** , Mustikkakeitto **G, L, M, K**, Kurkku **G, L, M, K**, Sekaleipä **L, M, K**, Appelsiinimehu **G, L, M, K, VEG**

## Lounas

Minestronekeitto **L, M, K, VEG** , Leikkelemakkara **G, L, M, K**, Kiinankaali-paprikasalaatti **G, L, M, K, VEG** 


## Päiväkahvi

Vadelmakääretorttu


## Päivällinen

Bataatti-broilerivuoka **G, L, M, K**, Leikkelemakkara **G, L, M, K**, Kiinankaali-paprikasalaatti **G, L, M, K, VEG** , Raparperikiisseli **G, L, M, K, VEG**

## Iltapala

Ruis-puolukkapuuro **L, M, K, VEG**, Kermajuusto **G, L, K** , Kurkku **G, L, M, K**

### Lisätiedot

- G** - Gluteeniton
- L** - Laktoositon
- M** - Maitoallergia
- K** - Kananmuna-allergia
- VEG** - Vegaani
-  - Sisältää satokauden tuotteita



Sydänmerkki

Ruokalistasuunnittelussa noudatamme Terveyttä ruoasta Suomalaisia ravitsemussuosituksia (2014) ja Ravitsemushoito – suositusta (2010).

Päivän aterioihin, aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala, kuuluvat lisäksi: pehmeä leipä, levite, ruokajuomat maito tai piimä, salaattien kanssa öljypohjainen salaattinkastike

Huomioithan, että ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.