



# RUOKALISTA 4 – 10.7.2022

ma 4.7.2022

## Aamupala

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

## Lounas

Värikäs kalavuoka G, L, K , Keitettyä perunaa G, L, M, K, VEG , Kaali-puolukkahillo-salaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Pikkupulla L, K

## Päivällinen

Liha-kasviskeitto G, L, M, K, Mangokiisseli G, L, M, K, VEG

## Iltapala

Mansikkajogurtti G, L, K, Kermajuusto G, L, K , Kurkku G, L, M, K

ti 5.7.2022

## Aamupala

4-viljanpuuro L, M, K, VEG, Leikkelemakkara G, L, M, K, Lettuhillo G, L, M, K, Jääsalaatti G, L, M, K, Kauravuoka L, M, K, Appelsiinimehu G, L, M, K, VEG

## Lounas

Jauheliharisotto G, L, M, K, Parsakaali G, L, M, K, VEG, Kiinankaali-ananassalaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Sitruunarahka G, L, K

## Päivällinen

Kermanen riistakeitto G, L, K, Kurkku G, L, M, K, Paahtokiisseli G, L, K

## Iltapala




Punaherukkapuuro L, M, K, VEG, Kermaiuusto G, L, K , Tomaatti G, L, M, K

ke 6.7.2022

## Aamupala

Ruishiutalepuuro L, M, K, VEG, Leikkelemakkara G, L, M, K, Lettuhillo G, L, M, K, Kurkku G, L, M, K, Kauravuoka L, M, K, Appelsiinimehu G, L, M, K, VEG

## Lounas

Hedelmäinen broilerikastike G, L, K , Keitettyä perunaa G, L, M, K, VEG , Jäävuori-kiinankaali-kurkkusalaatti G, L, M, K, VEG 


## Päiväkahvi

Riisipiirakka L, Kananmunalevite G, L, M

## Päivällinen

Janssoninkiusaus G, L, K, Porkkanaviipaleet G, L, M, K, VEG, Puolukka-omenakiisseli G, L, M, K, VEG

## Iltapala



Ruis-puolukkapuuro L, M, K, VEG, Kermajuusto G, L, K , Jääsalaatti G, L, M, K

to 7.7.2022

### Aamupala

Vehnähiutalepuuro **L, M, K, VEG** , Broilerinfileeleikkele **G, L, M, K**  , Lettuhillo **G, L, M, K** , Tomaatti **G, L, M, K** , Vihtorin vuokaleipä **L, M, K** , Appelsiinimehu **G, L, M, K, VEG**



### Lounas

Stroganoff **L, M, K** , Perunasose **G, L, K**  , Yrttiset kasvikset **G, L, M, K, VEG** , Jäävuori-tomaatti-persiljasalaatti **G, L, M, K, VEG** 

### Päiväkahvi

Persikka-passion juotava jogurtti **G, L, K**

### Päivällinen

Vegaaninen borssikeitto **G, L, M, K, VEG**   , Turkkilainen jogurtti **G, L, K** , Persikkainen hedelmäkiisseli **G, L, M, K, VEG**

### Iltapala



Omena-kanelikiisseli **G, L, M, K, VEG** , Kermajuusto **G, L, K**  , Paprika **G, L, M, K**

pe 8.7.2022

### Aamupala

Kaurapuuro **L, M, K, VEG** , Broilerinfileeleikkele **G, L, M, K**  , Lettuhillo **G, L, M, K** , Kurkku **G, L, M, K** , Vihtorin vuokaleipä **L, M, K** , Appelsiinimehu **G, L, M, K, VEG**

### Lounas

Jauhemaksapihvi **G, L, K** , Keitettyä perunaa **G, L, M, K, VEG**  , Ruskea kastike **G, L, M, K, VEG** , Herne **G, L, M, K, VEG** , Porkkanaraaste **G, L, M, K, VEG** 


### Päiväkahvi

Pullapitko **L, K**

### Päivällinen

Koskenlaskijan hernesosekeitto **G, L, K** , Tomaatti **G, L, M, K** , Ananasrahka **G, L, K**

### Iltapala

Aprikoosikiisseli **G, L, M, K, VEG** , Kermajuusto **G, L, K**  , Kurkku **G, L, M, K**

la 9.7.2022

### Aamupala

4-viljanpuuro **L, M, K, VEG** , Kananmuna **G, L, M** , Mansikkakeitto **G, L, M, K** , Tomaatti **G, L, M, K** , Sekaleipä **L, M, K** , Mehu **G, L, M, K**



### Lounas

Keltainen broilerikeitto **G, L, K** 


### Päiväkahvi

Maustekakku **L**

### Päivällinen


Tonnikalapastavuoka **L, K**  , Jäävuori-porkkana-persikkasalaatti **G, L, M, K, VEG**  , Puolukka-ruisvaahto **L, K**

## Iltapala


Vadelma-persikkalesepuuro **L, M, K, VEG** , Kermajuusto **G, L, K**  , Tomaatti **G, L, M, K**

su 10.7.2022

## Aamupala

Mannavelli **L, K** , Keittokinkku **G, L, M, K**  , Mansikkakeitto **G, L, M, K** , Kurkku **G, L, M, K** , Sekaleipä **L, M, K** ,  
Mehu **G, L, M, K**

## Lounas

Makkara-pastavuoka **L, K** , Jäävuori-kurkkusalaatti **G, L, M, K, VEG** 


## Päiväkahvi

Suklaakääretorttu


## Päivällinen

Bolognelainen jauhelihakastike **G, L, M, K**   , Keitettyä perunaa **G, L, M, K, VEG**  , Mustaherukkakiisseli  
**G, L, M, K, VEG**

## Iltapala

Raparperi-luumuohrapuuro **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  
salaatinkastike

Huomioithan, että ruokalistamuutokset ovat  
mahdollisia.