



## Ruokalistat syksy 2022

Aamupalalla on tarjolla vaihdellen erilaisia puuroja, näkkäriä, margariinia, juurespala tai hedelmäsosetta / kiisseliä sekä maitoa tai vettä. Lounaalla on tarjolla näkkäriä tai leipää, margariinia, maitoa tai vettä

Viikot: 31 ,38, 45, 52	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Maanantai	Kookoskanakeitto M, GL Näkkäri	Mifu	Papu	Sämpylä M Juusto L, GL Hedelmää
Tiistai	Lihapullakastike L, GL Perunat Raastesalaatti	Papukroketti	Papukroketti	Juusto L, GL Hedelmää
Keskiviikko	Chili Sin Carne M, GL Riisi Salaatti Leipä-M		Hedelmärahka L	Hedelmärahka-L
Torstai	Sitruunainen kalaleike M Perunamuusi L Kermaviilikastike L, GL Raastesalaatti	Punajuuripihvi	Punajuuripihvi	Riisipiirakka L
Perjantai	Pyttipannu M, GL Kanamuna Salaatti Leipä	Quarn	Vihreä-papu	Mysli / Talon tapaan

<b>Viikot: 32, 39, 46</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Maanantai	Fetacurrykermakastike L, GL Riisi Raastesalaatti	Kookos	Kookos	Murot L
Tiistai	Lohikeitto L, GL Ruisleipä M Juusto L, G		Papu	Hedelmä Näkkäri
Keskiviikko	Broilerikiusaus L, GL Lämmin kasvis	Guorn	Linssi	Kiisseli Leipä
Torstai	Meksikonpata M, GL Salaatti M, GL Leipä	Soija	Soija	Hedelmäsalaatti
Perjantai	Kasvissosekeitto L, GL Raejuusto L, GL Sämpylä M		Linssi	Marjavispipuuro M

<b>Viikot: 33, 40, 47</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Ma	Makkarakkeitto M, GL Näkkäri	Soijanakko	Soijanakko	Sämpylä M Juusto L, GL Hedelmää
Ti	Porokiusaus L, GL Punajuuri Leipä	Juureslinssi	Juureslinssi	Ohukainen L Hedelmää
Ke	Kalamurekepihvi M, GL Perunamuusi L, GL Tartarkastike L, GL Salaatti		Punajuuripihvi	Mansikkavispipuuro M
To	Pinaattikeitto L, GL Kanamuna Sämpylä			Sokeroimaton Jugurtti L
Pe	Hedelmäinen Kookoskanakastike M, GL Riisi M, GL Salaatti	Vegetastu	Vegetastu	Riisipiirakka L

<b>Viikot: 34, 41, 48</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Ma	Jauhelihakeitto M, GL Näkkäri	Soija	Soija	Sämpylä M Juusto L, GL Hedelmää
Ti	Kananugetti M Perunamuusi L, GL Salaatti	Papukroketti	Papukroketti	Sokeroimaton Jugurtti L Hedelmää
Ke	Kasviscurry M, GL Riisi Salaatti		Papu	Riisimurot
To	Palapaisti M, GL Peruna Raastesalaatti	Vegetastut	Vegetastut	Porkkanaletut L
Pe	Tonnikalapastavuoka L Salaatti Leipä		Linssi	Hedelmävispipuuro M

<b>Viikot: 35, 42, 49</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Ma	Kanakeitto L, GL Näkkäri M	Mifu	Linssi	Sämpylä M Juusto L, GL Hedelmää
Ti	Kalastajanpyörykkä L, GL Peruna Salaatti		Punajuuripihvi	Mysli
Ke	Lasagnette L Raastesalaatti Leipä M	Soija	Soija	Kiisseli Hedelmää
To	Stroganoff M, GL Riisi M, GL Salaatti	Vegetastu	Vegetastu	Riisipiirakka L
Pe	Pinaattiohukainen L Perunamuusi L, GL Kaalipuolukkaraaste			Omenavispipuuro M

<b>Viikot: 36, 43, 50</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Ma	Kolmenkalankeitto L, GL Näkkäri		Härkis	Ruisleipä M Juusto L, GL Hedelmää
Ti	Makkarakastike L, GL Peruna Salaatti	Seitan	Seitan	Sokeroimaton Jugurtti L Hedelmää
Ke	Paneroitu Broilerleike M Perunamuusi L, GL Salaatti	Papukroketti	Papukroketti	Murot
To	Jauhelihakastike M, GL Peruna Salaatti	Soijarouhe	Soijarouhe	Puolukkavispipuuro M
Pe	Fetapinaattilasagnette L Salaatti		Linssi	Leipä Leikkele L

<b>Viikot: 37, 44, 51</b>	Lounas	Kasvisruoka	Vegaani	Välipala
Ma	Tomaattinen kanakastike L, GL Riisi Raastesalaatti	Quorn	Linssi	Kiisseli Näkkäri
Ti	Makaronilaatikko L Salaatti	Soija	Soija	Hedelmäsalaatti
Ke	Kasviskepukka M, GL Perunamuusi L, GL Jugurttikastike L, GL Salaatti			Murot
To	Hernekeitto M, GL Näkkäri	Soija	Soija	Pannukakku L Hillo
Pe	Tonnikalakiusaus L, GL Salaatti Leipä M		Vihreä papu	Sokeroimaton Jugurtti