

## Ruokalista

Viikot 33, 39, 45, 51, 6, 12, 18, 24

Ma

Pinaattikeitto, kananmuna ja karjalanpiirakka  
Mannapuuro ja tuorepala

Ti

Nakit, muusi, perunasalaatti ja porkkanaraaste  
Mehukeitto, kauraleipä, leikkele ja tuorepala

Ke

Kanapasta, porkkanaraaste ja raejuusto  
Sämpylä, juusto ja tuorepala

To

Lohikeitto, kauraleipä ja tuorekurkku  
Marjarahka, pehmeä leipä ja juusto

Pe

Makaronilaatikko, punajuuri ja salaatti  
Rieska, leikkele ja tuorepala

Viikot 34, 40, 46, 1, 7, 13, 19, 25

Ma

Lihapullat, nakit, ranskalaiset, salaatti ja raejuusto

Luonnonjugurtti, marjat, leipä ja juusto

Ti

Lihakastike, perunat, porkkanaraaste, salaatti ja raejuusto

Pehmeä leipä, leikkele ja tuorepala

Ke

Kalaleike, muusi, kermaviilikastike, salaatti ja porkkanaraaste

Hedelmäsmoothie, kauraleipä ja tuorepala

To

Kinkkukiusaus, punajuuri, porkkanaraaste ja raejuusto

Marjapuuro ja tuorepala

Pe

Jauhelihakastike, spagetti, salaatti ja raejuusto

Sämpylä, lihaleikkele ja tuorekurkku

Viikot 35, 41, 47, 2, 8, 14, 20, 26

Ma

Kalkkunaleike, riisi, kastike ja salaatti  
Karjalanpiirakka, kananmuna ja tuorepala

Ti

Jauhelihapihvit, muusi, porkkanaraaste ja raejuusto  
Hedelmä, pehmeä leipä ja juusto

Ke

Nakkikeitto, ruisleipä ja leikkele  
Marjakiisseli, pehmeäleipä ja tuorepala

To

Lohikiusaus, punajuuri, porkkanaraaste ja salaatti  
Mansikkajugurtti-rahka, siemennäkkäri ja tuorepala

Pe

Kanakastike, riisi, salaatti ja mustaherukkahillo  
Rieska, lihaleikkele ja tuorekurkku

Viikot 36, 42, 48, 3, 9, 15, 21

Ma

Pyttipannu, paistettu kananmuna, salaatti ja raejuusto  
Murot, mehukeitto ja tuorepala

Ti

Kanakiusaus, mustaherukkahillo ja porkkana-ananasraaste  
Rieska, juusto ja tuorepala

Ke

Jauheliiperunasoselaatikko, punajuuri ja porkkanaraaste  
Marjakiisseli, sämpylä ja tuorekurkku

To

Kalapuikot, muusi, tillikermaviilikastike, salaatti ja raejuusto  
Marjasmoothie, ruisleipä ja leikkele

Pe

Lasagnette, salaatti ja raejuusto  
Sämpylä, lihaleikkele ja tuorekurkku

Viikot 31, 37, 43, 49, 4, 10, 16, 22

Ma

Kinkkukiusaus, punajuuri, salaatti ja raejuusto  
Ruisleipä, juusto ja tuorepala

Ti

lihapullat, muusi, porkkanaraaste ja raejuusto  
Marjakiisseli, leipä ja tuorekurkku

Ke

Nakkikeitto, pehmeä leipä ja tuorekurkku  
Luonnonjugurtti, marjat, leipä ja tuorepala

To

Hernekeitto, kauraleipä ja tuorekurkku  
Pannukakku, hillo ja tuorepala

Pe

Possunpihvi, kastike, kermaperunat, salaatti ja raejuusto  
Karjalanpiirakka, juusto ja tuorepala

Viikot 32, 38, 44, 50, 5, 11, 17, 23

Ma

Broilerpihvi, riisi, kastike, salaatti ja raejuusto  
Hedelmäsmoothie, leipä ja tuorepala

Ti

Riistakäristys, muusi, puolukkasose, salaatti ja porkkanaraaste  
Murot, mehukeitto ja tuorepala

Ke

Kaalipata, puolukkasose, salaatti ja porkkanaraaste  
Marjapuuro ja tuorepala

To

Kalafile, muusi, kermaviilikastike, salaatti ja raejuusto  
Mansikkajugurttirahka ja tuorepala

Pe

Lasagne, punajuuri ja salaatti  
Kauraleipä, leikkele ja tuorekurkku