

RUOKALISTA 1

JOKAISILLA RUUALLA TARJOLLA LEIPÄ, LEVITTE JA MAITTO, F= FEELIA, T= TUKKU

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	NELJÄNVILJAN PUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	MANNAPUURO, VOILEIPÄ, MEHUKEITTO	RIISIPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT
LOUNAS	BATAATTISOSE- KEITTO (F), RAEJUUSTO (T)	LINSSIKEITTO (F)	THAIKEITTO (F), PATONKI (T)	LOHIKEITTO (F) KASVIS: SOIJAROUHE- KEITTO (F)	KINKKU- KIUSAUS (F) KASVIS: KASVIS- KIUSAUS (F)	JAUHELIHA- LASAGNETTE (F) KASVIS: KASVIS- LASAGNETTE	SALAATILOUNAS, KRUTONGIT (T)
PÄIVÄLLINEN	NAKKIKASTIKE (F), PERUNAT (T) KASVIS: CHILI CON VERDURA (F)	SOIJAROUHE- BOLOGNESE- KASTIKE (F), SPAGHETTI (T)	SEILEIKE (T), PERUNAT (T), SÄRÄKASVIKSET (F) KASVIS: KASVISPIHVI	KERMAPERUNAT (F), CHORIZOMAK- KARA (F) KASVIS: VEGEPYÖRYKKÄ (T)	KANAPASTA (F) KASVIS: VEGEPASTA (T)	RANSKALAISET, MAKKARA (T) KASVIS: KASVISNUGETTI	TOIVERUOKA
ILTAPALA	VOILEIPÄ, VIILI/ JOGURTTI	VOILEIPÄ, SMOOTHIE	VOILEIPÄ, PASTEJJA	VOILEIPÄ, HEDELMÄ, KAAKAO	LÄMPIMÄT LEIVÄT	VOILEIPÄ, TEE	VOILEIPÄ, KAAKAO

RUOKALISTA 2

JOKAISELLA RUUALLA TARJOLLA LEIPÄ, LEVITTE JA MAITTO, F= FEELIA, T= TUKKU

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	NELJÄNVILJAN PUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	MANNAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT	RIISIPUURO, VOILEIPÄ, MEHUKEITTO
LOUNAS	NAKKIKEITTO (F) KASVIS: PINAATTI- KEITTO (F)	MIFU- KASVISKORMA (F), RIISI (T)	BATAATTISOSE- KEITTO (F), RAEJUUSTO (T), KRUTONGIT (T)	KIKHERNE- KASTIKE (F), RIISI	LINSSIKEITTO (F)	RUOKAISA KANASALAATTI (T) KASVIS: SOIJA	PINAATTIKEITTO (F), KANANMUNA (T)
PÄIVÄLLINEN	CHILI CON VERDE (F), RIISI (T)	BROILERIKIUSAUS (F) KASVIS: KASVISKIUSAUS (F)	LIHAPULLA- KASTIKE (F), PERUNAMUUSI (T) KASVIS: KASVISPYÖRYKKÄ (T) + KASTIKE (T)	TOMAATTINEN TONNIKALA- PASTA(F) KASVIS: KASVIS-SOIJJA- PASTA	LIHAMAKARONI- LAATIKKO (F) KASVIS: SOIJAROUHE- MAKARONI- LAATIKKO	PYTTIPANNU (T) KASVIS: KASVISPYTTI- PANNU (T)	TOIVERUOKA
ILTAPALA	VOILEIPÄ, MUROT, MYSLI	VOILEIPÄ, RAHKA	VOILEIPÄ, SMOOTHIE	VOILEIPÄ, HEDELMÄ, KAAKAO	VOILEIPÄ, PASTEIJJA	VOILEIPÄ, TEE	VOILEIPÄ, SMOOTHIE

Käyntiosoite

Mannerheimintie 164

Osoite

PL 11

Postinumero

00301

Postitoimipaikka

Helsinki

Puhelin

010 4088 000

Faksi

09 3250 436

Kotisivu

www.esperi.fi

Y-tunnus

2017532-6

RUOKALISTA 3

JOKAISELLA RUUALLA TARJOLLA LEIPÄ, LEVITTE JA MAITTO, F= FEELIA, T= TUKKU

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	NELJÄNVILJAN PUURO VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	MANNAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT	RIISIPUURO, VOILEIPÄ, MEHUKEITTO
LOUNAS	JAUHELIHA- KEITTO (F) KASVIS: SOIJAROUHE- KEITTO (T)	PORKKANASOSE- KEITTO (F)	MAKKARA- KEITTO (F) KASVIS: BATAATTISOSE- KEITTO (F TAI T)	HERNEKEITTO (F) KASVIS: KASVISHERNE- KEITTO (T)	BROILERI- KEITTO (F) KASVIS: PORKKANASOSE- KEITTO	RUOKAISA TONNIKALA- SALAATTI (T) KASVIS: SOIJAROUHE	LOHIKEITTO (F) KASVIS: TOMAATTIKEITTO (F)
PÄIVÄLLINEN	SOJABOLOGNESE- KASTIKE (F), PASTA (T)	BROILERI- PASTAVUOKA (F) KASVIS: SOIJAPASTA	TOFUNUUEDELI (F)	TONNIKALA- PASTAVUOKA (F) KASVIS: KASVIS- LASAGNETTE (F)	LOHKOPERUNAT (T), KALAPUIKOT(T) KASVIS: KASVISNUGETTI (T)	KEBABKIUSAUS KASVIS: VÄLIMEREN KASVISKIUSAUS	TOIVERUOKA
ILTAPALA	VOILEIPÄ, MUROT, MYSLI	VOILEIPÄ, KAAKAO, HEDELMÄ	VOILEIPÄ, SMOOTHIE	VOILEIPÄ, RAHKA	LÄMPIMÄT LEIVÄT	VOILEIPÄ, COCKTAIL- PIIRAKAT	VOILEIPÄ, HEDELMÄ, TEE

RUOKALISTA 4

JOKAISELLA RUUALLA TARJOLLA LEIPÄ, LEVITTE JA MAITTO, F= FEELIA, T= TUKKU

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	RUISPUURO VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	KAURAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	NELJÄNVILJAN PUURO, VOILEIPÄ, MARJAT/ MEHUKEITTO	MANNAPUURO, VOILEIPÄ, MARJAT	RIISIPUURO, VOILEIPÄ, MEHUKEITTO
LOUNAS	THAIKEITTO (F)	TOMAATTIKEITTO (F), KRUTONGIT (T), PATONKI (T)	PINAATTIKEITTO (F), KANANMUNA (T)	PORKKANASOSE- KEITTO (F), RAEJUUSTO (T), KRUTONGIT (T)	LINSSIKEITTO (F)	BROILERIKEITTO (F) KASVIS: BATAATTISOSE- KEITTO (F)	NAKKIKEITTO (F) KASVIS: SOIJAROUHE- KEITTO
PÄIVÄLLINEN	TOFUNUUEDELI (F)	VEGEPYÖRYKKÄ (T), BATAATTI- RANSKALAISET (T)	CARBONARA KASTIKE (F), SPAGETTI KASVIS: SOIJAROUHE- KASTIKE (T)	SEILEIKE (T), SÄRÄKASVIKSET (F), JOGURTTI- KASTIKE (T) KASVIS: KASVISPIHVI	UUNIMAKKARA (T), LOHKOPERUNAT (T) KASVIS: SOIJANAKKI (F)	TORTILLAT	TOIVERUOKA
ILTAPALA	VOILEIPÄ, MURROT, MYSLI	VOILEIPÄ, KAAKAO, JOGURTTI	VOILEIPÄ, SMOOTHIE	VOILEIPÄ, PASTEIJJA	VOILEIPÄ, MARJARAHKA	VOILEIPÄ, HEDELMÄ, TEE	VOILEIPÄ, KAAKAO

Käyntiosoite

Mannerheimintie 164

Osoite

PL 11

Postinumero

00301

Postitoimipaikka

Helsinki

Puhelin

010 4088 000

Faksi

09 3250 436

Kotisivu

www.esperi.fi

Y-tunnus

2017532-6