

RUOKALISTAT

LISTA 1	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä -leikkele -juusto -kurkku	Ohrapuuro Leipä -leikkele -juusto -tomaatti	4-viljan puuro Leipä -leikkele -juusto	Ruispuuro Leipä -leikkele -juusto	Mannapuuro Leipä -leikkele -juusto	Mysli Jogurtti Leipä	Kiisseli Murot
LOUNAS	Nakkikastike Perunat Salaatti	Juustomestarin- lohi Perunat Salaatti	Porkkanapyörykät Perunamuussi Kormakastike	Broileri Paprigano Riisi Salaatti	Kinkkukiusaus Salaatti	Lihamakaroni- laatikko Salaatti	Lihakeitto Leipä
VÄLIPALA	Välipalakeksi Mandariini	Jogurtti + marjat	Riisifrutti	Näkkileipä -leikkele -juusto	Hedelmäsalaaatti	Hedelmä	Valinnainen
PÄIVÄLLINEN	Broilerikiusaus Porkkanaraaste	Porkkanasose- keitto Raejuusto Leipä	Jauhelihaperuna- vuoka Fetasalaatti	Hernekeitto Leipä	Juuessosekeitto Leipä	Broilerikeitto Leipä	Tonnikalapastavuoka Kasvikset
ILTAPALA	Mustikkarahka	Viili Riisikakku	Murot ja maito	Kasvismunakas -sipuli -juustoraaste	Vispipuuro	Pannukakku	Riisipiirakka Kanamuna

RUOKALISTAT

LISTA 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä -leikkele -juusto -kurkku	Ohrapuuro Leipä -leikkele -juusto -tomaatti	4-viljan puuro Leipä -leikkele -juusto	Ruispuuro Leipä -leikkele -juusto	Uunipuuro Leipä -leikkele -juusto	Mysli Jogurtti Leipä	Jogurtti Hedelmä Leipä
LOUNAS	Kananugetti Perunamuussi Salaatti	Riistakiusaus Salaatti	Seikastike Perunat Kasvikset	Broilerikastike Riisi Salaatti	Mifu-kasviskorma Perunat Kasvikset	Nakkikeitto Leipä	Possukastike Perunat Salaatti
VÄLIPALA	Riisifrutti	Hedelmä Suolakeksit	Välipalakeksi Hedelmä	Hedelmäsalaatti	Jogurtti	Hapankorppu	Keksi
PÄIVÄLLINEN	Pinaattikeitto Kanamuna Leipä	Linssikeitto Leipä	Jauheliuhakeitto Leipä	Kasviskiusaus Salaatti	Lohikeitto Leipä	Broileripasta- vuoka Salaatti	Bataatti-kookoskeitto Leipä
ILTAPALA	Smoothie Suolakeksit	Viili Hapankorppu	Mysli Mehukeitto	Lihapasteija	Hedelmäsalaatti Suolakeksit	Riisipuuro -sokeri -kaneli	Vanukas Riisikakku

RUOKALISTAT

LISTA 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä -leikkele -juusto -kurkku	Ohrapuuro Leipä -leikkele -juusto -tomaatti	4-viljan puuro Leipä -leikkele -juusto	Ruispuuro Leipä -leikkele -juusto	Mannapuuro Leipä -leikkele -juusto	Leipä Kaakao Jogurtti	Marjarahka Näkkileipä
LOUNAS	Jauhelihakastike Pasta Kasvikset	Broileria tomaatti- kastikkeessa Riisi Kasvikset	Kalapuikot Perunamuussi Kermaviilikastike Porkkanaraaste	Kikherne- kasviskastike Pasta Salaatti	Jauheliha- lasagnette Salaatti	Lohikiusaus Punajuurisalaatti	Merimiespata Raaste
VÄLIPALA	Viili Hedelmä	Näkkileipä	Riisikakku -leikkele -juusto	Jogurtti	Välipalakeksi Hedelmä	Leivonnainen	Digestive-keksit Hedelmä
PÄIVÄLLINEN	Kahden kalan keitto Leipä	Linssipasta Salaatti	Broilerikiusaus Kasvikset	Gulassikeitto Leipä	Bataattisosekeitto Leipä	Kanakeitto RedCurry Leipä	Juustoinen kasvissekeitto Leipä
ILTAPALA	Ohukaiset	Viili Hedelmä	Pinaatti-feta pasteija	Mysli Jogurtti	Burgeri	Omavalinta	Nakit Munakokkeli

RUOKALISTAT

LISTA 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä -leikkele -juusto -kurkku	Ohrapuuro Leipä -leikkele -juusto -tomaatti	4-viljan puuro Leipä -leikkele -juusto	Ruispuuro Leipä -leikkele -juusto	Uunipuuro Leipä -leikkele -juusto	Jogurtti Hedelmä	Uuniohrapuuro Leipä
LOUNAS	Broileria sweet&sour Riisi Vihersalaatti	Uunimakkara Perunamuussi Raaste	Broilerinuudeli Salaatti	Kalapihvi Perunamuussi Kermaviilikastike Kasvikset	Tofucurrykastike Pasta Salaatti	Janssonin- kiusaus Punajuurisalaatti	Lihajuurespata Kermaperuna Salaatti
VÄLIPALA	Hedelmä Mehukeitto	Jogurtti Hedelmä	Näkkileipä -leikkele -juusto	Hedelmäsmoothie	Vanukas	Leipä Hedelmät	Leivonnainen
PÄIVÄLLINEN	Kasvislasagnette Kurkkuviipaleet	Juuessose- keitto Leipä	Lihapullakeitto Leipä	Broilerikeitto Leipä	Kebabkiusaus Salaatti	Pyttipannu Kanamuna	Porkkanasosekeitto Raejuusto Leipä
ILTAPALA	Murot ja maito	Marjarahka	Lämpimät voileivät	Pinaattiletut Hillo	Murot Jogurtti	Uunimunakas -kinkku -juustoraaste	Pannukakku Hillo

RUOKALISTAT

LISTA 5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä -leikkele -juusto -kurkku	Ohrapuuro Leipä -leikkele -juusto -tomaatti	4-viljan puuro Leipä -leikkele -juusto	Ruispuuro Leipä -leikkele -juusto	Mannapuuro Leipä -leikkele -juusto	Omavalinta	Mysli Jogurtti Leipä
LOUNAS	Seikastike Peruna Salaatti	Lihapullakastike Pasta Salaatti	Appelsiini- broilerikastike Riisi Salaatti	Jauhelihapihvit Ruskea kastike Perunat Porkkanaraaste	Hernerouhe- bolognese Pasta Salaatti	Kaalilaatikko Puolukkahillo	Lohikeitto Leipä
VÄLIPALA	Mysli Maito	Hapankorppu -leikkele -juusto	Jogurtti Hedelmä	Kiisseli Riisikakku	Viili Hedelmä	Leivonnainen	Kaakao ja leipä
PÄIVÄLLINEN	Broileri- kookoskeitto Leipä	Tomaattikeitto Leipä	Kasviskiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna	Makkara- keitto Leipä	Kanapasta Kasvikset	Lihaperuna- soselaatikko Salaatti
ILTAPALA	Riisipiirakka Munavoi	Leipä Mehukeitto	Marjarahka	Vispipuuro	Hedelmäsalaatti	Lihapiirakka	Oma valinta