

## Ruokalista viidelle viikolle

	<b>Maanantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (G, L)
<b>Lounas</b>	Jauheliheberunavuoka (L, G) Porkkanaviipale (L, M, G, Veg) Marjakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Keksejä (VL)
<b>Päivällinen</b>	Säilykelihakeittoa(G, M)
<b>Iltaapala</b>	Banaani
	<b>Tiistai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tuorekurkkua (G, L)
<b>Lounas</b>	Uunimakkaroita (L, G) Perunasosetta (VL, G) Vihreää salaattia (VL, G) Vadelmarahkaa (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Piimäpiirakkaa
<b>Päivällinen</b>	Seikeittoa (L,G)
<b>Iltaapala</b>	Puolukkavispipuuroa (M)
	<b>Keskiviikko</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Maustesilliä ja keitetyjä kananmunia (M, G)
<b>Lounas</b>	Makaronilaatikkaa (VL) Vihreää salaattia (VL,G) Omenarahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pannukakkua (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kasvissosekeittoa (L, G) Raejuustoa (G, L)
<b>Iltaapala</b>	Jogurttia (VL, G)
	<b>Torstai</b>
<b>Aamupala</b>	Neljänviljanpuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (L, G)
<b>Lounas</b>	Mantelikalaa(VL) Perunasosetta (VL, G) Vihreää salaattia (VL) mustikkakiisseli (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Dallaspullia (VL)
<b>Päivällinen</b>	Makkarakeittoa (M,G)
<b>Iltaapala</b>	Hedelmäsalaatti (L,G)
	<b>Perjantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tomaattia
<b>Lounas</b>	Burgundin pataa (L, G) Riisiä (G, M) Mozzarellasalaattia(G) Mustaherukkarahkaa(L,G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Kahvikakkua (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kanakeittoa (VL)
<b>Iltaapala</b>	Tuorepuuro (VL)
	<b>Lauantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (M, L, veg) Hedelmäsosetta (M,G)
<b>Lounas</b>	Lihapullia (VL, G) Perunasosetta (VL, G) Punajuurisalaattia (VL, G) Raparperikiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Tuulihattuja (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lohikeittoa (L,G)
<b>Iltaapala</b>	Viiliä (VL, G)
	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa, Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Mangobroileri (M, G) Riisiä (M) vihreää salaattia (M, G) Jäätelöä (VL)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Savuporokeittoa(L,G)
<b>Iltaapala</b>	Fit-rahka (L) Mehukeitto (M, G)

Lisäksi asiakkaillemme on tarjolla varhais-aamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

# Ruokalista viidelle viikolle

## **Maanantai**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (G, L)
<b>Lounas</b>	Lihaperunalaatikkoa (M, G) Puolukkahilloa ja Maustekurkkuja (M, G) Mangorahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Marjapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Juustokeittoa (VL,G)
<b>Iltapala</b>	Banaanit (M,G)

## **Tiistai**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Jauh maksapihvejä (L, G) Perunamuusia (VL, G) Vihreää salaattia (M, G) Ruusunmarjakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Keksejä
<b>Päivällinen</b>	Kolmenkalankeittoa (L, G)
<b>Iltapala</b>	Puolukkavispipuuroa (VL, G)

## **Keskiviikko**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Maustesilliä ja keitetyjä kananmunia (M, G)
<b>Lounas</b>	Broileripastaa (L) Vihreää salaattia (L, G) Marjarahkaa (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Munkkeja (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kasvissosekeittoa(L,G)
<b>Iltapala</b>	Jogurttia (VL)

## **Torstai**

<b>Aamupala</b>	Neljänviljanpuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (L, G)
<b>Lounas</b>	Silakkapihvejä(M) Perunasosetta (G) Vihreää salaattia (M, G, Veg) Suklaakiisseliä (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Muffinit(VL)
<b>Päivällinen</b>	Jauhelihakeittoa (G)
<b>Iltapala</b>	Hedelmäsalaattia (M,G)

## **Perjantai**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tomaattia (G, L, M)
<b>Lounas</b>	Läskisooia (L, G) Keitetyt perunat (L,G) Puolukkahilloa ja maustekurkkua (VL, G, Veg) Jäätelöä (VL)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Säilykelihakeitto (VL)
<b>Iltapala</b>	Tuorepuuroa (L)

## **Lauantai**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (M, G, veg) Hedelmäsosetta (G, L)
<b>Lounas</b>	Broilerihöystö (VL) Riisiä (M,G) Vihreää salaattia (M, G, Veg) Omenakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullapitkoa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lohikeittoa (L,G)
<b>Iltapala</b>	Viiliä (L)

## **Sunnuntai**

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, G, veg) Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Jauhelihapihvejä (VL) Perunasosetta (G) vihreää salaattia (M, G, Veg) Vadelmakiisseliä (G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Rahkapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Nakkikeittoa (L, G)
<b>Iltapala</b>	Fit-Rahka (L) Mehukeittoa (M,G)

Lisäksi asiakkaillemme on tarjolla varhais-aamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

## Ruokalista viidelle viikolle

	<b>Maanantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro (M)
<b>Lounas</b>	Janssoninkiusausta (L,G) Vihreää salaattia (M, G) Mangorahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Kahvikakkua (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lapinukonkeittoa (L, G)
<b>Iltapala</b>	Banaania (M, G)
	<b>Tiistai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Makkarapihvit (L, G) Perunasosetta (L,G) Puolukkahilloa (M, G, Veg) Marjakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Possunlihakeittoa (M, G)
<b>Iltapala</b>	Puolukkavispipuuroa (M)
	<b>Keskiviikko</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Maustesilliä ja keitetyjä kananmunia (M, G)
<b>Lounas</b>	Lasagnea (VL) Kreikkalaistasalaattia (G) Hedelmät (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Piimäkakkua (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lohikeitto (L, G)
<b>Iltapala</b>	Jogurttia (VL, G)
	<b>Torstai</b>
<b>Aamupala</b>	Neljänviljanpuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (L, G)
<b>Lounas</b>	Porkkanaohukaiset (L) Lohkoperunat (L, G) Kermaviilikastike (L) Pastasalaatti (L) Marjoja ja vaniljakastiketta (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Keksejä (VL)
<b>Päivällinen</b>	Jauhelihakeittoa (M, G)
<b>Iltapala</b>	Hedelmäsalaattia (M,G)
	<b>Perjantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tomaattia
<b>Lounas</b>	Karjalanpaistia (M, G) Perunasosetta (VL, G) Puolukkahilloa ja maustekurkkuja (M, G) Raparperi-mansikkakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Kääretorttua (VL)
<b>Päivällinen</b>	Pinaattikeittoa ja keitetyjä kananmunia (VL)
<b>Iltapala</b>	Tuorepuuroa (VL, G)
	<b>Lauantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (M, G, veg) Hedelmäsosetta (M,G)
<b>Lounas</b>	Nakkikastiketta (VL) Keitetyjä perunoita (M,G) Punajuurisalaattia (L, G,) Vaniljakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Seikeittoa (VL,G)
<b>Iltapala</b>	Viiliä (VL)
	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b>	Riisipuuroa (VL,G) Kanelisokeria
<b>Lounas</b>	Broileripataa (VL, G) Riisiä (G) Vihreää salaattia (L,G) Ruusunmarjarahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Omenapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lihakeitto (M, G)
<b>Iltapala</b>	Fit-rahka (L) Mehukeitto (M, G)

Lisäksi asiakkaillemme on tarjolla varhais-aamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

## Ruokalista viidelle viikolle

	<b>Maanantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (G, L)
<b>Lounas</b>	Jauhelihamurekettä (L,G) Perunasosetta (G) Vihreää salaattia(VL,G) Marjakiisseli (L,G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Mustikkapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Nakkikeittoa (L, G)
<b>Iltapala</b>	Banaanit (M, G)
	<b>Tiistai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Pinaattihukaisia (VL) Perunasosetta (VL) Pastasalaattia (VL) Jäätelöä (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Keksejä (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kolmenkalankeittoa (VL, G)
<b>Iltapala</b>	Puolukkavispipuuroa (M)
	<b>Keskiviikko</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Maustesilliä ja keitettyjä kananmunia (M, G)
<b>Lounas</b>	Pasta bolognesea (VL) Vihreää salaattia (M,G,Veg)Vadelmakiisseliä (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Puolukkapiirakkaa(VL)
<b>Päivällinen</b>	Kasvissosekeittoa (VL,G)
<b>Iltapala</b>	Jogurttia (VL, G)
	<b>Torstai</b>
<b>Aamupala</b>	Neljänviljanpuuroa (L, M, Veg) Marjakiisseliä (L, G)
<b>Lounas</b>	Paneroitua kalaa (VL) Perunasosetta (VL, G) Porkkanaviipaletta (M, G, Veg) Mangorahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa
<b>Päivällinen</b>	Makkarakeitto (M, G)
<b>Iltapala</b>	Hedelmäsalaatti
	<b>Perjantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tomaattia
<b>Lounas</b>	Maksalaatikkoo (L,G) Keitetyt perunat (M,G) Voikastiketta (L)Puolukkahilloa (M, G, Veg) Hedelmäkiisseliä(M,G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullapitkoa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Jauhelihakeittoa (M, G)
<b>Iltapala</b>	Tuorepuuro
	<b>Lauantai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (M, G, Veg) Hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Kinkkukiusausta (M,G) Mozzarellasalaattia(VL,G) Suklaakiisseliä (G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Tuulihattuja (VL)
<b>Päivällinen</b>	Savuporokeittoa (VL)
<b>Iltapala</b>	Viiliä (VL)
	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa, Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Stroganoffia (L, G) Perunasosetta (L, G) Vihreää salaattia (G) Omenarahkaa (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Porkkanapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kana-Kasviskeitto (L,G)
<b>Iltapala</b>	Fit-rahka (L) Mehukeitto

Lisäksi asiakkaillemme on tarjolla varhais-aamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

## Ruokalista viidelle viikolle

<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro (M)
<b>Lounas</b>	Pyttipannua (M,G) Vihreää salaattia (M,G) Jäätelöä (VL)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Keksejä
<b>Päivällinen</b>	Pinaattikeittoa (L, G) Keitetyjä kananmunia (M,G)
<b>Iltaapala</b>	Banaania (VL)
<b>Tiistai</b>	
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tuorekurkkua
<b>Lounas</b>	Riistakäristystä (VL, G) Perunasosetta (VL, G) Puolukkahilloa (L, G, Veg) Hedelmiä (M, G, Veg)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Leipäjuustoa ja vadelmahilloa (VL,G)
<b>Päivällinen</b>	Kasvissosekeitto (L,G)
<b>Iltaapala</b>	Puolukkavispipuuroa (M)
<b>Keskiviikko</b>	
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Maustesilliä ja keitetyjä kananmunia (M, G)
<b>Lounas</b>	Italianpataa (VL) Vihreää salaattia (L, G, Veg) Mustikkakiisseliä (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Suklaapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Kana-Kookoskeitto (L, G)
<b>Iltaapala</b>	Jogurttia (VL, G)
<b>Torstai</b>	
<b>Aamupala</b>	Neljänviljanpuuroa (L, M, Veg) Hedelmäsosetta (L, G)
<b>Lounas</b>	Lohiperunasosevuokaa (L) Kasvisgratiini (L, G) Vaniliakiisseliä (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Naudanlihakeittoa(VL,G)
<b>Iltaapala</b>	Hedelmäsalaattia
<b>Perjantai</b>	
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (L, M, Veg) Tomaattia
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta (VL, G) Keitetyjä perunoita (M,G) Kreikkalaistasalaattia (VL, G) Marjoja ja vaniljakastiketta (M, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Muffinit (VL)
<b>Päivällinen</b>	Juustokeittoa (VL, G)
<b>Iltaapala</b>	Tuorepuuroa (L)
<b>Lauantai</b>	
<b>Aamupala</b>	Kaurapuuroa (M, G, Veg) Hedelmäsosetta (G, L)
<b>Lounas</b>	Makkarakastiketta (VL, G) Perunasosetta (VL,G) Vihreää salaattia (VL, G) Mansikkarahkaa (L, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Pullapitkoa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lapinukonkeittoa(M,G)
<b>Iltaapala</b>	Viili (VL)
<b>Sunnuntai</b>	
<b>Aamupala</b>	Riisipuuroa (G) Kanelisokeria
<b>Lounas</b>	Läskisoosi (M, G) Keitetyt perunat (M, G) Suolakurkkua, puolukkahilloa (M,G) Mangojogurttia (VL, G)
<b>Päiväkahvi</b>	Kahvia (M, G) Marjapiirakkaa (VL)
<b>Päivällinen</b>	Lohikeittoa (M,G)
<b>Iltaapala</b>	Fit-rahkaa (L) Mehukeittoa

VL= Vähälaktoosinen L= Laktoositon G=Gluteeniton M=Maidoton Veg=Vegaa

Lisäksi asiakkaillemme on tarjolla varhais-aamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.