

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 41	RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT				ASUKKAAT		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamiainen</b>	<b>Vehnähiutalepuuro</b> Juusto Tuorekurkku Persikkasose	<b>Luomukaurapuuro</b> Leikkele Tomaatti Omenasose	<b>Riisihiutalepuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Gefilusmehu	<b>Ruishiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Päärynäsose	<b>Luomukaurapuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Päärynäsose	<b>Ohrahiutalepuuro</b> Juusto Mansikka	<b>Mannavelli</b> Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose
<b>Lounas</b>	<b>Bolognesekastike</b> Tumma makaroni Pikkuporkkana Salaatti	<b>Punajuuri- kasvispyörykkä</b> Peruna Ruohosipulikastike Aurinkokas. Salaatti	<b>Kalamurekepihvi</b> Perunasose Herne-maissi Salaatti	<b>Broileria tahitilaisen tapaan</b> Tumma riisi Kartanon kasvis Salaatti	<b>Sinappinen uunikala</b> Peruna Porkkana Salaatti	<b>Lihakaalilaatikko</b> Peruna Puutarhurin- sekoitus Salaatti	<b>Karjalainen lihapata</b> Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
<b>Jälkiruoka</b>	<b>Vatkattu mansikka- puuro</b>	<b>Mustikkakiisseli</b>	<b>Tyrnikiisseli</b>	<b>Omena-tiikeri- jogurtti</b>	<b>Ananaskiisseli</b>	<b>Suklaakiisseli</b>	<b>Karpalokiisseli</b>
<b>Päiväkahvi</b>	<b>Voipulla</b>	<b>Rahkapiirakka</b>	<b>Pullapitko</b>	<b>Omenasosepulla</b>	<b>Kookospullat</b>	<b>Pikkupulla</b>	<b>Ananaskakku</b>
<b>Päivällinen</b>	<b>Ison Antin kirjolahikeitto</b>	<b>Lihakeitto</b>	<b>Perunavelli</b> Perunarieska Leikkele	<b>Siskonmakkara- keitto</b>	<b>Kasvissosekeitto</b>	<b>Emännän kalakeitto</b>	<b>Riisipuuro</b> Maksamakkara
<b>Iltapala</b>	<b>Mustaherukka- kiisseli</b>	<b>Vatkattu mansikka- puuro</b>	<b>Mustikkakiisseli</b>	<b>Jogurtti</b>	<b>Puolukkaruispuuro</b>	<b>Ananaskiisseli</b>	<b>Marjakimara</b> Vaniljakastike

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Olemme Portaat luomuun portaalla!