

Ruokalista 19.8. - 25.8.2019

Maanantai 19.8.2019

Lounas 1	Mango-appelsiinibroileri L K G, Keitetty täysjyväriisi M K G VE, Parsakaali-keltainen porkkana, Mustaherukkahillo, Amerikan-frisee-punasalaattisekoitus, Mandariinilohko, Tomaattilohko, Puutarhurin salaatti M K G VE, Papu-paprikasalsa M K G ♥
Kasvislounas	Texmex-kasvisvuoka L K G, Parsakaali-keltainen porkkana, Amerikan-frisee-punasalaattisekoitus, Mandariinilohko, Tomaattilohko, Puutarhurin salaatti M K G VE, Papu-paprikasalsa M K G ♥
Keittolounas	Riisipuuro L K G, Kalkkunaleike M K G, Karpalomehukeitto M K G VE, Amerikan-frisee-punasalaattisekoitus, Mandariinilohko, Tomaattilohko, Puutarhurin salaatti M K G VE, Papu-paprikasalsa M K G
Salaattilounas	Amerikan-frisee-punasalaattisekoitus, Mandariinilohko, Tomaattilohko, Puutarhurin salaatti M K G VE, Papu-paprikasalsa M K G, Soijapala M K VE
Jälkiruoka lo	Mustikkakukko, Vaniljakastike L K G

Tiistai 20.8.2019

Lounas 1	Porkkanapyörykkä L K G, Peruna, Big cuts punajuuret M K G, Mangoraja-kastike L G, Jää- punasalaattisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Cantaloupemelonikuutio, Kirsikkatomaatti, Lehtikaalisuikale, Täysjyväpastasalaatti juustolla L K ♥
Kasvislounas	Porkkanapyörykkä L K G, Peruna, Big cuts punajuuret M K G, Mangoraja-kastike L G, Jää- punasalaattisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Cantaloupemelonikuutio, Kirsikkatomaatti, Lehtikaalisuikale, Täysjyväpastasalaatti juustolla L K ♥
Keittolounas	Casablankan kanakeitto M K G, Jää- punasalaattisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Cantaloupemelonikuutio, Kirsikkatomaatti, Lehtikaalisuikale, Täysjyväpastasalaatti juustolla L K ♥
Salaattilounas	Jää- punasalaattisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Cantaloupemelonikuutio, Kirsikkatomaatti, Lehtikaalisuikale, Täysjyväpastasalaatti juustolla L K, Juusto, Mozzarella-pallot, Kananmuna keitetty M G
Jälkiruoka lo	Pohjoisen marjaherku L K G

Keskiviikko 21.8.2019

Lounas 1	Lasagnette L K, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Paprikakuutio mix, Täysjyvä-papusalaatti M K ♥
Kasvislounas	Thai-kasviscurry M K G VE, Keitetty moniviljariisi M K VE, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Paprikakuutio mix, Täysjyvä-papusalaatti M K ♥
Keittolounas	Kahdenkalan keitto M K G, Porkkanaraaste, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Paprikakuutio mix, Täysjyvä-papusalaatti M K ♥
Salaattilounas	Porkkanaraaste, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Paprikakuutio mix, Täysjyvä-papusalaatti M K, Broiler fileesuikale uunipaahdettu
Jälkiruoka lo	Vanillainen vispipuuro L K

Torstai 22.8.2019

Lounas 1	Uunikala seistä L K G, Peruna, Keltainen porkkana -herne, Tomaatti-purjosalaatti, Cesar-salaattisekoitus, Retiisi, Punajuurisalaatti M G, Papusekoitus ♥
Kasvislounas	Papu-spagettipata M K VE, Keltainen porkkana -herne, Tomaatti-purjosalaatti, Cesar-salaattisekoitus, Retiisi, Punajuurisalaatti M G, Papusekoitus ♥
Keittolounas	Tomaattinen jauhelihakeitto M K G, Tomaatti-purjosalaatti, Cesar-salaattisekoitus, Retiisi, Punajuurisalaatti M G, Papusekoitus ♥
Salaattilounas	Tomaatti-purjosalaatti, Cesar-salaattisekoitus, Retiisi, Punajuurisalaatti M G, Papusekoitus, Juusto, feta L K G, Kananmuna keitetty M G
Jälkiruoka lo	Maustamaton jogurtti L K G, Persikkasose

Perjantai 23.8.2019

Lounas 1	Lihamureke M G, Peruna, Aurinkokasvikset, Ruskeakastike L K G, Jäävuori-punakaalisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Tomaatti viipale, Nuudelisalaatti M, Papu-paprikasalsa M K G
Kasvislounas	Kasvis-papukroketti M K G, Peruna, Aurinkokasvikset, Kurkkuinen kermaviilikastike L K G, Jäävuori-punakaalisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Tomaatti viipale, Nuudelisalaatti M, Papu-paprikasalsa M K G ♥
Keittolounas	Perunavelli L K G, Kalkkunaleike M K G, Jäävuori-punakaalisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Tomaatti viipale, Nuudelisalaatti M, Papu-paprikasalsa M K G
Salaattilounas	Jäävuori-punakaalisalaattisekoitus, Kurkkukuutio, Tomaatti viipale, Nuudelisalaatti M, Papu-paprikasalsa M K G, Lämminsavu kirjolohi, Juusto, Leipäjuusto L
Jälkiruoka lo	Hedelmäkiisseli M K G VE

Lauantai 24.8.2019

Lounas 1	Sianliha-perunalaatikko M K G, Värikäs Porkkana, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Paprikakuutio, Raejuusto L K G, Hunajameloni kuutio, Perunasalaatti M G ♥
Kasvislounas	Soijanakkipannu M G, Peruna, Värikäs Porkkana, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Paprikakuutio, Raejuusto L K G, Hunajameloni kuutio, Perunasalaatti M G
Keittolounas	Porkkanamakkara-keitto M K G, Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Paprikakuutio, Raejuusto L K G, Hunajameloni kuutio, Perunasalaatti M G
Salaattilounas	Jää- ja jäävuorivuorisalaattisekoitus, Paprikakuutio, Raejuusto L K G, Hunajameloni kuutio, Perunasalaatti M G, Broiler fileesuikale uunipaahdettu
Jälkiruoka lo	Vatkattu mansikka-raparperipuuro M K VE

Sunnuntai 25.8.2019

Lounas 1	Ruusunmarjabroileri L K G, Keitetty täysjyväriisi M K G VE, Parsakaali, Mustaherukkahillo, Jäävuori-friseesalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Kurkkuviipale, Appelsiinilohko, Tomaattisalsa M K G VE, Voipapu vedessä ♥
Kasvislounas	Karibian kasvispihvi M K G VE, Keitetty täysjyväriisi M K G VE, Parsakaali, Kermaviilikastike L K G, Jäävuori-friseesalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Kurkkuviipale, Appelsiinilohko, Tomaattisalsa M K G VE, Voipapu vedessä
Keittolounas	Juusto-kasviskeitto L K G, Jäävuori-friseesalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Kurkkuviipale, Appelsiinilohko, Tomaattisalsa M K G VE, Voipapu vedessä ♥
Salaattilounas	Jäävuori-friseesalaattisekoitus, Kesäkurpitsasuikale, Kurkkuviipale, Appelsiinilohko, Tomaattisalsa M K G VE, Voipapu vedessä, Tonnikala öljyssä
Jälkiruoka lo	Kuningatarkiisseli M K G VE