

## Opintien keittiö tarjoaa...

Ruokalista ajalle 19.8.-23.8.2019 / vko 34

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

3	LOUNAS
Ma	Palapaisti, perunat, lämminkasvis, tuoresalaatti M, L
Ti	Rapeakala, perunat, kastike, punajuuri, vihersalaatti L
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, ruisleipä, paprika L
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskoitus, tuoresalaatti L
Pe	Lihamakaronilaatikko, porkkanaviipaleet, vihersalaatti L

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

L: laktoositon, M: maidoton, GL: gluteeniton, K: kanamunaton

## Hyvää ruokahalua!

T: Keittiön väki



## Vuokkoharjun päiväkotiki

Ruokalista ajalle 19.8-23.8.2019 vko 34

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

2	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
<b>Ma</b>	Neljänviljanpuuro, sekaleipä, juusto viinirypäle	Palapaisti, perunat kasvikset, vihersalaatti	Mustikkarahka
<b>Ti</b>	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, leikkele	Kalaleike, perunat, kastike, tuoresalaatti	Juustosämpylä, kaakao
<b>Ke</b>	Kahdenviljanpuuro, ruisleipä, maksamakkara	Pinaattikeitto, kananmuna, ruisleipä omenalohkot	Riisifruitti, hillo
<b>To</b>	Kaurapuuro, leipä, juusto, kurkku/tomaatti	Kalkkunakastike, viljalisäke, melonisalaatti	Marjakiisseli, leipä
<b>Pe</b>	Vehnähiutalepuuro, marjakeitto, ruisleipä, leikkele	Lihamakaronilaatikko, porkkanaraaste	Jäätelö

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää  
ruokahalua!



## VUOKKOHARJUN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 19.8 – 23.8.2019 / vko 34

2	Lounas
<b>Ma</b>	Palapaisti, perunat, kasvikset, vihersalaatti Mustikkarahka
<b>Ti</b>	Kalaleike, perunat, kastike, punajuuri, tuoresalaatti Omenapaistos ja vaniljakastike
<b>Ke</b>	Pinaattikeitto, kananmuna, ruisleipä, tuorepala Riisifrutti ja hillo
<b>To</b>	Kalkkunakastike, viljalisäke, kasvis, vihersalaatti Marjakiisseli
<b>Pe</b>	Lihamakaronilaatikko, maustekurkku, tuoresalaatti Päärynäkiisseli

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

*Hyvää Ruokahalua!*

*T: Keittiön väki*



## VUOKKOHARJUN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 19.8 – 25.8.2019 / vko 34

2	Lounas
<b>Ma</b>	Palapaisti, perunat, kasvikset, vihersalaatti Mustikkarahka
<b>Ti</b>	Kalaleike, perunat, kastike, punajuuri, tuoresalaatti Omenapaistos ja vaniljakastike
<b>Ke</b>	Pinaattikeitto, kananmuna, ruisleipä, tuorepala Riisifrutti ja hillo
<b>To</b>	Kalkkunakastike, viljalisäke, kasvis, vihersalaatti Marjakiisseli
<b>Pe</b>	Lihamakaronilaatikko, maustekurkku, tuoresalaatti Päärynäkiisseli
<b>La</b>	Lohikiusaus, leipä, juusto, tuorepala Kääretorttu
<b>Su</b>	Kaalikääryle, perunasose, kastike, tuorepala Viili

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

*Hyvää Ruokahalua!*

*T; Keittiön väki*

