

Ruokalista 3 Toimela

Maanantai 11.1.2021

Tiistai 12.1.2021

Keskiviikko 13.1.2021

Torstai 14.1.2021

Perjantai 15.1.2021

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*	*	*	*	*
Nakkikastike m Peruna m,g Lämmin kasvis m,g Amerikan sal. m,g Mustikk-vad.kiis m,g	Broiler-pastavuoka l Lämmin kasvis m,g Tuoresalaatti m,g Mustaher.hillo m,g Ruus.marjakiiss. m,g	Tom. lihakeitto m,g Smetana l,g Kurkku m,g Moniviljaruutu m Mansik.vispupuuro m	Kasvislasagnette l Pikkutomaatti m,g Lämmin kasvis m,g Maustekurkku m,g Viinirypäle m,g	Kalast. pyörykät m,g Lämmin kasvis m,g Peruna m,g Tartarkastike l,g Kaali-ananassal. m,g Hedelmäsalaatti m,g

Maanantai 18.1.2021

Tiistai 19.1.2021

Keskiviikko 20.1.2021

Torstai 21.1.2021

Perjantai 22.1.2021

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*	*	*	*	*
Lihapata m,g Tummariisi m,g Pikkuporkkana m,g Punajuuri m,g Vadelmakiisseli m,g	Broilerkiusaus l,g Lämmin kasvis m,g Melonisalaatti m,g Ohukaiset l Mansikkahillo m,g	Uunikala kookos m,g Peruna m,g Lämmin kasvis m,g Hedelmäinen sal. m,g Mangorahka l,g	Lihamakaronilaat l Lämmin kasvis m,g Maissisalaatti m,g Boysenmar.kiis. m,g	Broilerpyörykkä m,g Peruna m,g Currykastike l,g Lämmin kasvis m,g Pork-ananassal. m,g Vaniljajäätelö l,g

Maanantai 25.1.2021

Tiistai 26.1.2021

Keskiviikko 27.1.2021

Torstai 28.1.2021

Perjantai 29.1.2021

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*	*	*	*	*
Lapskoussi m,g Lämmin kasvis m,g Värikäs salaatti m,g Punajuuri m,g Vadelmakiisseli m,g	Kasvispyörykkä m,g Peruna m,g Lämmin kasvis m,g Jogurttikastike l,g Aurinkoinen sal. m,g Appels-mangokiis m,g	Broilerkastike l,g Tummariisi m,g Lämmin kasvis m,g Vihreä salaatti m,g Mustaher.hillo m,g Hedelmäsalaatti m,g	Jauhelihakiusaus l,g Lämmin kasvis m,g Porkkanaraaste m,g Puoluk.vispupuuro m	Kalakeitto l,g Omena m,g Kaura-ruissydän m Banaani m,g

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuona, leipä ja levite.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Ruokalista 3 Toimela

Maanantai 1.2.2021

VILKAS-VIIKKO

Lounas

*
Chili con carne m,g
Peruna m,g
Lämmin kasvis m,g
Pirteä salaatti m,g
Mangokiisseli m,g

Tiistai 2.2.2021

Lounas

*
Uunimakkara m,g
Perunasose l,g
Lämmin kasvis m,g
Coleslaw m,g
Vaniljajäätelö l,g

Keskiviikko 3.2.2021

Lounas

*
Pulled chickenuokal
Lämmin kasvis m,g
Jenkkisalaatti m,g
Mustikkarahka l,g

Torstai 4.2.2021

Lounas

*
Kananpojankeitto m,g
Kurkku m,g
Aurinkosämpylä m
Vesimeloni m,g

Perjantai 5.2.2021

Lounas

*
Kalapuikko m
Sitr.kast. l,g
Peruna m,g
Lämmin kasvis m,g
Porkkanaraaste m,g
Hedelmäsalaatti m,g

Maanantai 8.2.2021

Lounas

*
Broiler-currykastl,g
Peruna m,g
Lämmin kasvis m,g
Aurinkoinen sal. m,g
Mustaher.hillo m,g
Vadelmakiisseli m,g

Tiistai 9.2.2021

Lounas

*
Hernekeitto m,g
Juusto l,g
Kurkku m,g
Kaura-ruissydän m
Mansikkakiiss. m,g

Keskiviikko 10.2.2021

Lounas

*
Porkkananappi m,g
Lämmin kasvis m,g
Perunasose l,g
Cheddarkastike l,g
Persikkasalaatti m,g
Hedelmälautanen m,g

Torstai 11.2.2021

Lounas

*
Jauhelihakastike m,g
Peruna m,g
Lämmin kasvis m,g
Porkkanaraaste m,g
Suklaakiisseli l,g

Perjantai 12.2.2021

Lounas

*
Kirjolahilaat. l,g
Lämmin kasvis m,g
Tomaatti m,g
Mangokiisseli m,g

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuona, leipä ja levite

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Ruokalista 3 CC Toimela

Maanantai 15.2.2021

Tiistai 16.2.2021

Keskiviikko 17.2.2021

Torstai 18.2.2021

Perjantai 19.2.2021

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

* Lihakastike m Peruna m,g Lämmin kasvis m,g Melonisalaatti m,g Mustikk-vad.kiis m,g	* Hernekeitto m,g Ruisruutu m Ohukaiset I Mansikkahillo m,g	* Pinaattiohuk.I Peruna m,g Vaalea kastike I,g Lämmin kasvis m,g Juustosalaatti I,g Puolukkahillo m,g Mansikkarahka I,g	* Kirjolahikeitto I,g Kurkku m,g Moniviljaruutu m Vesimeloni m,g	* Lihamakaronilaat I Lämmin kasvis m,g Kaali-ananassal. m,g Ohukaiset I Mansikkahillo m,g
---	---	--	--	--

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuona, leipä ja levite

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G