

RUOKALISTA ajalle 30.8. - 3.9.2010

Maanantai

MAKAROONIMUHENNOS (VL, L, M, K)

KASVIS-MAKARONIPAISTOS (VL, L, M, K)

- kaali-puolukkasalaatti
- tuorekurkkusuikaleet
- pehmyt leipä

Tiistai

KALAKIUSAUS (VL, G, K)

KASVISKIUSAUS (VL, G, K)

- jäävuori-tomaatti-purjosalaatti
 - punajuuri
- pehmyt leipä

Keskiviikko

JAUHELIHA- KEITTO (VL, G, K)

KASVISKEITTO (VL, G, K)

- tuorekurkku
- porkkanapala
- pehmyt leipä

Torstai

BROILERIKASTIKE (VL, K)

METSÄSIENIKASTIKE (VL)

- keitetyt perunat
- porkkanaraaste
- herne
- mustaherukkahillo
- pehmyt leipä

Perjantai

MAKKARAKEITTO (VL, L, M, G, K)

kasvissosekeitto (VL, L, G, K)

- tomaattiviipale
- herkkukurkkuviipale
- pehmyt leipä

MARJARAHKA VL,G,K

VL= vähälaktoosinen L= laktoositon M= maidoton
G= gluteeniton K= kanamunaton S= soijaton MP= maitoproteiiniton