

## Ruokalista 14.10. - 15.11.2024

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
42	14.10.2024	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma
	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala

## Ruokalista 14.10. - 15.11.2024

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
43	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024
	<p><b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p>
	<p><b>Lounas</b> Kananugetit Currykastike Ohra Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Makaronilaatikko Salaattipöytä Leipäpöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Makkarakeitto Juusto, Oltermanni Paprikasuikaleet Omenalohkot Leipäpöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Appelsiinikala Perunat Herneet Raastepöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Kebablihakastike Ruokakaura Maalaislohkoperunat Salaattipöytä</p>
	<p><b>Kasvislounas</b> Nugetit</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Makaronilaatikko</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Kasvisnakkikeitto</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Appelsiini-chilimifu</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Vegekababkastike</p>
	<p><b>Välipala</b> Paahtosämpylä porkkana-kaura Kaakaojuoma Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Porkkanaohukaiset Omenasose Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Sekamarjakiisseli Täysjyväleipä Kananmuna Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Hedelmäsmoothie Pesolan rieska Saunapalvi Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Jogurtti persikka Täysjyväleipä Hedelmä</p>

## Ruokalista 14.10. - 15.11.2024

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
44	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	1.11.2024
	<p><b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p>
	<p><b>Lounas</b> Lohipyörykät Perunat Tillikermaviilikastike Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Broilerkiausaus Uunijuurekset Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Juustoinen kasvisseosekeitto Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Välimeren uunikala Perunat Raastepöytä Paahdettu myskikurpitsa</p>	<p><b>Lounas</b> Lihakeitto Juusto, Gouda Maustekurkkuviipale Tuorepala Leipäpöytä</p>
	<p><b>Kasvislounas</b> Kasvispyörykät</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Kasviskiausaus</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Juustoinen kasvisseosekeitto</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Välimeren kasvisvuoka</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Härkäpapukeitto</p>
	<p><b>Välipala</b> Suklaavanukas Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Mansikkakiisseli Täysjyväleipä Juusto, Edam Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Mangorahka Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Nakkisämpylä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Pannukaku Mansikkahillo Täysjyväleipä Hedelmä</p>

## Ruokalista 14.10. - 15.11.2024

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
45	4.11.2024	5.11.2024	6.11.2024	7.11.2024	8.11.2024
	<p><b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p>
	<p><b>Lounas</b> Jauhelihapihvi Hampurilaiskastike Maalaislohkoperunat Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Lohiperunavuoka Paahdetut punajuuret Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Superpuuro Sekamarjakiisseli Saunapalvi Porkkanapalkki Leipäpöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Butter chicken Ruokakaura Perunat Raastepöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Makkaravalikoima Perunamuusi Salaattipöytä Leipäpöytä</p>
	<p><b>Kasvislounas</b> Kvinoa kasvispihvi</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Metsäsienikiusaus</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Superpuuro</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Butter quorn</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Makkaravalikoima</p>
	<p><b>Välipala</b> Pinaattiohukaiset Mustaherukkahillo Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Aprikoosikiisseli Täysjyväleipä Juusto, Gouda Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Jauhelihapizza Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Mustikkavanukas Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Juureslautanen Dippi Pesolan rieska Hedelmä</p>

## Ruokalista 14.10. - 15.11.2024

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
46	11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024
	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala	<b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala	<b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala
	<b>Lounas</b> Kalanugetit Perunat Remouladekastike Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Kinkkukiusaus Raitajuuri Raastepöytä Leipäpöytä	<b>Lounas</b> Juustoinen kalakeitto Tuorejuusto Omenalohkot Kurkkuviipale Lapin perunarieska	<b>Lounas</b> Tortillat Tortillakastike Tacokastike Smetana Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Curry-kalkkunakeitto Leipäpöytä Kurkkuviipale Hedelmä
	<b>Kasvislounas</b> Nugetit	<b>Kasvislounas</b> Kasviskiusaus	<b>Kasvislounas</b> Juustoinen kasvisseikeitto	<b>Kasvislounas</b> Tortillat	<b>Kasvislounas</b> Mifu-currykeitto
	<b>Välipala</b> Appelsiini-mangokiisseli Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Marjasekoitus Rahka-kinuskikastike Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Persikkarahka Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Kaura-omenapaistos Vaniljakastike Hedelmä	<b>Välipala</b> Liha-riisipasteija Tuorepala Hedelmä