

## Opintien keittiö tarjoaa...

Ruokalista ajalle 20.3.-24.3.2017 / vko 12

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

4	Lounas
Ma	Pinaattiohukainen, tonnikalapastasalaatti, hillo
Ti	Jauhelihapihvi, peruna, kastike, kasvis, vihersalaatti
Ke	Broilerikeitto, sulatejuusto, sämpylä, tuorepala
To	Uunikala, peruna, punajuuri, kaalisalaatti
Pe	Lihamakaronilaatikko, porkkana, salaatti, maustekurkku

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää  
ruokahalua



## OPINTIEN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 20.3.-24.3.2017 / vko 12

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

4	Lounas
<b>Ma</b>	Kasvispyörykkä, juustokastike, peruna tonnikalapastasalaatti karviaiskiisseli
<b>Ti</b>	Jauhelihapihvi, peruna, kastike, kasvis, vihersalaatti appelsiinikiisseli
<b>Ke</b>	Broilerikeitto, sulatejuusto, sämpylä, tuorepala Ruis-puolukkapuuro
<b>To</b>	Uunikala, peruna, punajuuri, kaalisalaatti ruusunmarjarahka
<b>Pe</b>	Lihamakaronilaatikko, porkkana, salaatti, maustekurkku Marjakiisseli

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

*Hyvää ruokahalua*



## OPINTIEN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 20.3.-26.3.2017 / vko 12

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

4	Lounas
<b>Ma</b>	Kasvispyörykkä, juustokastike, peruna tonnikalapastasalaatti karviaiskiisseli
<b>Ti</b>	Jauhelihapihvi, peruna, kastike, kasvis, vihersalaatti appelsiinikiisseli
<b>Ke</b>	Broilerikeitto, sulatejuusto, sämpylä, tuorepala Ruis-puolukkapuuro
<b>To</b>	Uunikala, peruna, punajuuri, kaalisalaatti ruusunmarjarahka
<b>Pe</b>	Lihamakaronilaatikko, porkkana, salaatti, maustekurkku Marjakiisseli
<b>La</b>	Kantarellikeitto, leikkele, leipä, tuorepala Jogurtti
<b>Su</b>	Broilermureke, perunasose, kastike, tuorepala Viili

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

*Hyvää ruokahalua!*

*T: Keittiön väki*



## Vuokkoharjun päiväkotiki

Ruokalista ajalle 20.3.-24.3.2017 / vko 12

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

4	Aamupala	Lounas	Välipala
<b>Ma</b>	Kaurapuuro, ruisleipä, makkara, tomaattiviipaleet	Pinaattihukainen, tonnikalapastasalaatti, hillo	Boysenmarjakiisseli
<b>Ti</b>	Vehnähiutalepuuro, ruisleipä, juusto, ananastuoremehu	Jauhelihapihvi, peruna, kastike, vihersalaatti	Juustoleipä, tuorepala
<b>Ke</b>	Kauralesepuuro, marjakeitto, sekaleipä, makkara	Broilerikeitto, sulatejuusto, sämpylä, tuorepala	Marjapaistos, vaniljakastike
<b>To</b>	Ruispuuro, leipä, juusto, omenalohko	Sitruunakala, peruna, kasvis, vihersalaatti	Smoothie, leipä
<b>Pe</b>	4-viljanpuuro, sekaleipä, pekoni-makkara, kurkkuviipaleet	Lihamakaronilaatikko, marjainen kaaliraaste	Karjalanpiirakka, hedelmäpala

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Hyvää  
ruokahalua!**

T: Keittiön väki



## Ravintola Vuokko tarjoaa...

Ruokalista ajalle 20.3.-24.3.2017 / vko 12

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

4	Lounas
<b>Ma</b>	Pinaattiohukainen, tonnikalapastasalaatti, hillo
<b>Ti</b>	Jauhelihapihvi, peruna, kastike, vihersalaatti
<b>Ke</b>	Broilerkeitto, sulatejuusto, sämpylä, tuorepala
<b>To</b>	Sitruunakala, peruna, kasvis, vihersalaatti
<b>Pe</b>	Lihamakaronilaatikko, marjainen kaaliraaste, maustekurkku

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää  
ruokahalua!

