

Opintien keittiö tarjoaa...

Ruokalista ajalle 9.10.-13.10.2017 vko 41

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

2	LOUNAS
Ma	Possukastike, perunat, kukkakaali, tuoresalaatti
Ti	Mantelikala, perunat, , punajuuri-omenasalaatti, vihersalaatti
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, kasvis, tuoresalaatti
Pe	Lihaperunavuoka, kasvis, vihersalaatti

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

T: Keittiön väki



OPINTIEN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 9.10.-13.10.2017 vko 41

2	Lounas
Ma	Possukastike, perunat, kukkakaali, tuoresalaatti Mustikkarahka
Ti	Mantelikala, perunat, punajuuri-omenasalaatti, vihersalaatti Marjakiisseli
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala Ohukaiset ja hillo
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, kasvis, tuoresalaatti Jogurtti
Pe	Lihaperunavuoka, kasvis, vihersalaatti Päärynäkiisseli

Ruokalistamuutokset mahdollisia

Hyvää ruokahalua!

t. Keittiön väki



OPINTIEN KEITTIÖ TARJOAA

Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 9.10.-15.10.2017 vko 41

2	Lounas
Ma	Possukastike, perunat, kukkakaali, tuoresalaatti Mustikkarahka
Ti	Mantelikala, perunat, punajuuri-omena salaatti, vihersalaatti Marjakiisseli
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala Ohukaiset ja hillo
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, kasvis, tuoresalaatti Jogurtti
Pe	Lihaperunavuoka, kasvis, vihersalaatti Päärynäkiisseli
La	Lohikiusaus, leipä, tuorepala Vanukas
Su	Lindströminpihvi, perunasose, kastike, tuorepala Viili

Ruokalistamuutokset mahdollisia

Hyvää ruokahalua!

t. Keittiön väki



Vuokkoharjun päiväkotiki

Ruokalista ajalle 9.- 13.10.2017 vko41

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

2	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma	Ruishiutalepuuro, sekaleipä, kananmuna, omenatuoremehu	Possukastike, perunat, kasvikset, tuoresalaatti	Ruismarjapuuro
Ti	Kaurapuuro, sekaleipä, juusto, tuorepala	Kalaleike rapea, perunat, kastike, vihersalaatti	Kinkkuleipä, tuorepala
Ke	4-viljanpuuro, ruisleipä, juusto, tuorepala	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala	Persikkarahka
To	Orahiutalepuuro (maito), marjakeitto, ruisleipä, kinkkumakkara	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskoitus, tuoresalaatti	Hedelmäsalaatti, raejuusto
Pe	2- viljanpuuro, sekaleipä, maksamakkara, paprikasuikaleet	Lihaperunavuoka, kasvikset, vihersalaatti	Jogurtti

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Hyvää
ruokahalua!**

T: Keittiön väki



Ravintola Vuokko tarjoaa



Ruokalista ajalle 9.-13.10.2017 VKO41

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

2	LOUNAS
Ma	Possukastike, perunat, kasvikset, tuores Kasvisruoka: Kasvisjuustokastike
Ti	Kalaleike rapea, perunat, kastike, punajuuret, vihersalaatti
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskoitus, tuoresalaatti Kasvisruoka: Quenor-kastike
Pe	Jauheliheberunalaatikko, kasvikset, vihersalaatti Kasviruoka: Sienilaatikko

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää ruokahalua

T: Keittiön väki

