

Opintien keittiö tarjoaa...

Ruokalista ajalle 14.1.-18.1.2019 / vko 3

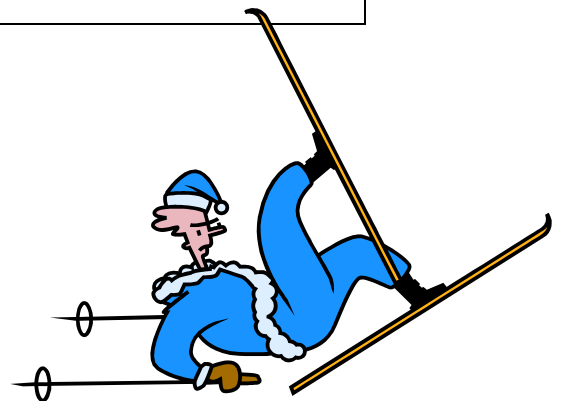
Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

3	LOUNAS
Ma	Possukastike, perunat, kukkakaali, tuoresalaatti
Ti	Rapeakala, perunat, kastike, punajuuri, vihersalaatti
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, ruisleipä, tuorepala
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskoitus, tuoresalaatti
Pe	Lihamakaronilaatikko, porkkanaviipaleet, vihersalaatti

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!

T: Keittiön väki



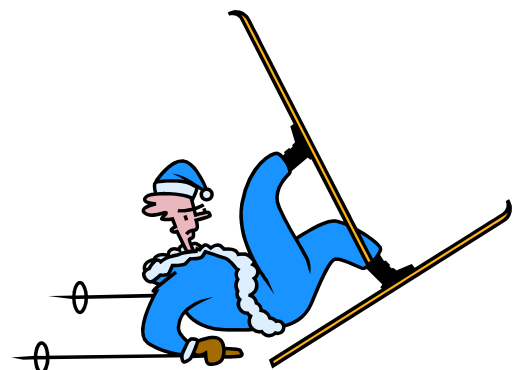
Kotipalveluateriat / ruokalista ajalle 14.1.-18.1.2019 / vko 3

3	Lounas
Ma	Possukastike, perunat, kasvis, tuoresalaatti Mustikkarahka
Ti	Rapeakala, perunat, kastike, punajuuret, vihersalaatti Marjakiisseli
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, leipä, tuorepala Karviaispuuro
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskekoitus, tuoresalaatti Jogurtti
Pe	Lihamakaronilaatikko, porkkanaviipaleet, vihersalaatti Päärynäkiisseli

Ruokalistamuutokset mahdollisia

Hyvää ruokahalua!

t. Keittiön väki



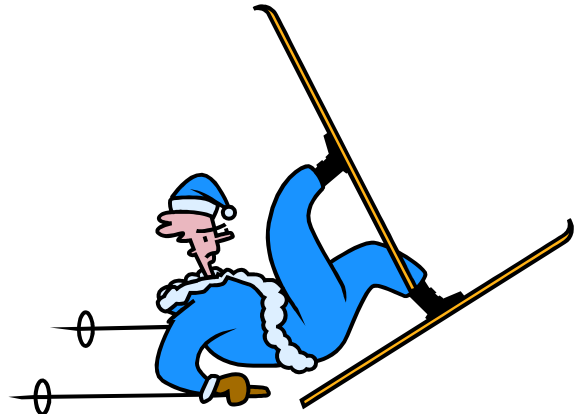
OPINTIEN KEITTIÖ TARJOAA

3	Lounas
Ma	Possukastike, perunat, kukkakaali, tuoresalaatti Mustikkarahka
Ti	Kalapyörykkä, perunat, kastike, punajuuret, vihersalaatti Marjakiisseli
Ke	Pinaattikeitto, kananmuna, leipä, tuorepala Karviaispuuro
To	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskekoitus, tuoresalaatti Jogurtti
Pe	Lihamakaronilaatikko, porkkanaviipaleet, vihersalaatti Päärynäkiisseli
La	Lohikiusaus, leipä, tuorepala Vanukas
Su	Lindströminpihvi, perunasose, kastike, tuorepala Viili

Ruokalistamuutokset mahdollisia

Hyvää ruokahalua!

t. Keittiön väki



Vuokkohanarjun päiväkot

Ruokalista ajalle 15. – 19.1.2018 vko3

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

2	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma	Vehnähiutalepuuro, sekaleipä, kananmuna, omenatuoremehu	Possukastike, perunat, kasvikset, tuoresalaatti	Maitokiisseli
Ti	Kaurapuuro, ruisleipä, juusto, tuorepala	Kalaleike, perunasose, punajuuret, vihersalaatti	Kinkkuleipä, hedelmäpalat
Ke	4-viljanpuuro, ruisleipä, juusto, tuorepala	Pinaattikeitto, kananmuna, pehmeä leipä, tuorepala	Persikkarahka
To	Ohrahiutalepuuro (maito), marjakeitto, ruisleipä, kinkkumakkara	Kalkkunakastike, viljalisäke, vihanneskoitus, tuoresalaatti	Hedelmäsalatti
Pe	2- viljanpuuro, sekaleipä, maksamakkara, paprikasuikaleet	Jauhelihaberunalaatikko, kasvikset, vihersalaatti	Kaakao karjalanpiirakka

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Hyvää
ruokahalua!**

T: Keittiön väki



Ravintola Vuokko tarjoaa...

Ruokalista ajalle 15. – 19.1.2019 VKO 3

Aina tarjolla näkkileipää, levitettä, maitoa/piimää

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Hyvää ruokahalua

T: Keittiön väki

