



PUKKILAN PÄIVÄHOIDON RUOKALISTA V. 2019

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
 1 aamupala	RUISHIUTALEPUURO hillo tai marjat, maito	KAAKAO KARJALANPIIRAKKA juusto, kurkkuviipaleet	MANNAPUURO juurespalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	OHRAHIUTALEVELLI hedelmäpalat, maito
lounas VKO 5,11,17,23,29,35,41,47	PALERMONPASTA (L) jäävuori- kurkkusalaatti	VÄRIKÄS KASVISPAISTOS (L, G) vihreä salaatti	RAPEA KALAPALA perunasose (L) punajuuri-omenaraaste	MAKARONI-LAATIKKO (L) lämmin kasvis kiinankaali- mandariinisalaatti	MAKKARA/NAKKI-KEITTO (L,M,G) ruisleipä, tuorepala
välipala	PÄÄRYNÄKIISSSELI ruisleipä, juusto, maito	VISIPUURO leipä, tomaattiviipaleet, maito	MANSIKKAKIISSSELI ruisleipä, tuorekurkku viipaleet, maito	BANAANI sämpylä, kurkkuviipaleet, maito	PERUNARIESKA leikkele, tuorepala, maito
 2 aamupala	MANNAVELLI hedelmäpalat, maito	4-VILJANPUURO hedelmäpalat, maito	RIISIPUURO hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	OHRAHIUTALEPUURO tuorepala, maito
lounas VKO 6,12,18,24,30,36,42,48	BROILERI-KASVISKASTIKE (L,M) moniviljariisi kaali-ananassalaatti	PINAATTIKEITTO kananmuna (L) kauratassu, leikkele	LOHIPIHVIT perunasose jäävuori-mandariinisalaatti	JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO (L,G) porkkanaraaste	LIHAKEITTO (L,M,G) sämpylä, tuorekurkkuviipaleet
välipala	MARJAKIISSSELI näkkileipä, tomaattiviipaleet, maito	HEDELMÄRAHKA leipä, kurkku, maito	JUGURTTI leipä. leikkele, maito	VADELMAKIISSSELI ruisleipä, kurkkuviipaleet maito	VISIPUURO leipä, maito, hedelmäpalat

Lisäksi lounaalla tarjotaan salaattia, leipää, levitettä, ruokajuomaa
HUOM! Keittiöllä on oikeus ruokalista muutoksiin!

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
 3 aamupala	RIISIVELLI kaneli, hillo/marjat, maito	4-VILJAN PUURO hedelmäpalat, maito	VEHNÄ- HIUTALEPUURO hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	RUISPUURO hedelmäpalat, maito
lounas VKO 1,7,13,19,25,31,37,43,49	JAUHELIIHAKASTIKE (L,M) tumma makaroni	PINAATTIOHUKAISET perunasose kinkkukastike	APPELSIINI-CHILI KALA perunat	MAKKARAKASTIKE (L,M) perunat	HERNEKEITTO (L,M,G) ruisleipä, porkkanapala
välipala	jäävuorisalaatti	kaali-puolukkasalaatti	jäävuori-tomaattisalaatti	porkkana-lantturaaste	
	SÄMPYLÄ tuorepala leikkele, maito	OMENAKIISSSELI leipä, tomaattiviipaleet, maito	JUGURTTI leipä, tomaatti, maito	MANGOKIISSSELI sämpylä, kurkkuviipaleet maito	PANNUKAKKU tuoremarjahillo, maito
 4 aamupala	OHRAPUURO juurespala, maito	KAURAPUURO hedelmäpalat, maito	MANNAPUURO hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	4-VILJAN PUURO hedelmäpalat, maito
lounas VKO 2,8,14,20,26,32,38,44,50	LIHAPYÖRYKÄT/ JAUHELIIHAPIHVIT (L,M) perunat, kastike jäävuori-melonisalaatti	KAALIKEITTO ruisleipä	TONNIKALAKIUSAUS (L,G) kaali-punakaali- persikkasalaatti	TOMAATTINEN JAUHELIIHA- KASTIKE (L,G) tumma spagetti kiinankaali- mandariinisalaatti	BROILERIKEITTO (L,G) sämpylä, tuorekurkkuviipaleet
välipala	MARJAKIISSSELI ruisviipale, kurkkuviipaleet, maito	VATRUSKA leikkele, juurespala, maito	PORKKANAPIIRAKKA papurikalat, maito	MUSTIKKAKIISSSELI leipä, juusto, maito	PÄÄRYNÄ leipä, tomaattiviipaleet, maito

Lisäksi lounaalla tarjotaan salaattia, leipää, levitettä, ruokajuomaa
HUOM! Keittiöllä on oikeus ruokalista muutoksiin!

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
aamupala  5	VEHVÄHIUTALETUURU hedelmäpalat, maito	4-VILJAN PUURO juurespalat, maito	RUISHIUTALETUURU hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	OHRAPUURO hedelmäpalat, maito
lounas VKO 3,9,15,21,27,33,39,45,51	NAKKIKASTIKE (L,M) perunat jäävuori-mangosalaatti	KASVISPYÖRYKÄT perunasose (L) kermaviilikastike (L) jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	GULASSI (L,M) perunat porkkanaraaste	KINKKUKIUSAUS (L,G) lämmin vihannes kaali- persikkasalaatti	KALAKEITTO (L,G) ruisleipä, hedelmä
välipala	RUUSUNMARJAMENAKIISSELI leipä, juusto, maito	SÄMPYLÄ maksamakkara, tomaattiviipale, maito	MUSTAHERUKKAVISIPUURO leipä, tuorepala, maito	MANSIKKAKIISSELI täysjyvägeksi, raejuusto maito	PANNUKAKKU tuoremarjahillo, maito
aamupala  6	MANNAPUURO hedelmäpalat, maito	TEELEIPÄ juusto, hedelmäpalat, maito	HELMIVELLI hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	4-VILJAN PUURO hedelmäpalat, maito
lounas VKO 4,10,16,22,28,34,40,46,52	KASVISSOSEKEITTO (L) saaristolaisleipä, maksamakkara, tomaattiviipaleet	LASAGNETTE (L) jäävuorisalaatti	SITRUUNAKALA perunat, kastike porkkanaraaste	UUNIMAKKARA (L,G) perunasose(L) sinappinen kaalisalaatti	JAUHELIHAKASVISKEITTO (L,M,G) sämpylä, juusto
välipala	KARJALANPIIRAKKA maito, hedelmäpalat	SUVIMARJAKIISSELI leipä, raejuusto, maito	JUGURTTI ruisleipä, paprikasuikaleet, maito	APRIKOOSIKIISSELI leipä, juurespala, maito	BANAANI leipä, hedelmäpalat, maito

Lisäksi lounaalla tarjotaan salaattia, leipää, levitettä, ruokajuomaa
HUOM! Keittiöllä on oikeus ruokalista muutoksiin!