




## PUKKILAN PÄIVÄHOIDON RUOKALISTA V.2018-2019

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
<b>lounas</b>  vko <b>3,9,15,21,27,33,39,45,51</b>	<b>PALERMONPASTA (L)</b>  jäävuori- kurkkusalaatti	<b>PINAATTIKEITTO</b> kananmuna sämpylä	<b>RAPEA KALAPALA</b> perunasose (L) punajuuri-omenaraaste	<b>MAKARONI-LAATIKKO (L)</b> lämmin kasvis kiinankaali- mandariinisalaatti	<b>MAKKARA/NAKKI-KEITTO (L,M,G)</b> ruisleipä, tuorepala
<b>välipala</b>	PÄÄRYNÄKIISSELI ruisleipä, juusto, maito	VISIPUURO leipä, tomaattiviipaleet, maito	MANSIKKAKIISSELI 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
<b>lounas</b>  vko <b>4,10,16,22,28,34,40,46,52</b>	<b>BROILERI-KASVISKASTIKE (L,M)</b> moniviljariisi kaali-ananassalaatti	<b>KASVIS BOUILABASSE (L,G,M)</b> kauratassu, juusto	<b>LOHIPIHVIT perunasose</b> jäävuori-mandariinisalaatti	<b>JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO (L,G)</b> porkkanaraaste	<b>LIHAKEITTO (L,M,G)</b> sämpylä, tuorekurkkuviipaleet
<b>välipala</b>	MARJAKIISSELI näkkileipä, tomaattiviipaleet, maito	HEDELMÄRAHKA leipä, kurkku, maito	JUGURTTI leipä. leikkele, maito	VADELMAKIISSELI 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 5,11,17,23,29,35,41,47	<b>JAUHELIHAKASTIKE (L,M)</b> tumma makaroni  jäävuorisalaatti	<b>PINAATTIOHUKAISET</b> perunasose kinkkukastike  kaali-puolukkasalaatti	<b>APPELSIINI-CHILI KALA</b> perunat  jäävuori-tomaattisalaatti	<b>MAKKARAKASTIKE (L,M)</b> perunat  porkkana-lantturaaste	<b>HERNEKEITTO (L,M,G)</b> ruisleipä, porkkanapala
välipala	SÄMPYLÄ tuorepala leikkele, maito	OMENAKIISSELI leipä, tomaattiviipaleet, maito	JUGURTTI leipä, tomaatti, maito	MANGOKIISSELI 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 6,12,18,24,30,36,42,48	<b>LIHAPYÖRYKÄT/            JAUHELIHAPIHVIT (L,M)</b> perunat, kastike jäävuori-melonisalaatti	<b>KAALIKEITTO</b> ruisleipä	<b>TONNIKALAKIUSAUS (L,G)</b> kaali-punakaali- persikkasalaatti	<b>TOMAATTINEN            JAUHELIHA-            KASTIKE (L,G)</b> tumma spagetti kiinankaali- mandariinisalaatti	<b>BROILERIKEITTO (L,G)</b> sämpylä, tuorekurkkuviipaleet
välipala	MARJAKIISSELI ruisviipale, kurkkuviipaleet, maito	VATRUSKA leikkele, juurespala, maito	PORKKANAPIIRAKKA paprikapalat, maito	MUSTIKKAKIISSELI 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
<b>aamupala</b>  5	VEHVÄHIUTALE-PUURO hedelmäpalat, maito	4-VILJAN PUURO juurespalat, maito	RUISHIUTALEPUURO hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	OHRAPUURO hedelmäpalat, maito
<b>lounas</b> VKO <b>1,7,13,19,25,31,37,43,49</b>	<b>NAKKIKASTIKE (L,M)</b> perunat jäävuori-mangosalaatti	<b>KASVISPYÖRYKÄT</b> perunasose (L) kermaviilikastike (L) jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>GULASSI (L,M)</b> perunat porkkanaraaste	<b>KINKKUKIUSAUS (L,G)</b> lämmin vihannes kaali- persikkasalaatti	<b>KALAKEITTO (L,G)</b> ruisleipä, hedelmä
<b>välipala</b>	RUUSUNMARJA- OMENAKIISSSELI leipä, juusto, maito	SÄMPYLÄ maksamakkara, tomaattiviipale, maito	MUSTAHERUKKA- VISPIPUURO leipä, tuorepala, maito	MANSIKKAKIISSSELI täysjyväkeksi, raejuusto maito	PANNUKAKKU tuoremarjahillo, maito
<b>aamupala</b>  6	MANNAPUURO hedelmäpalat, maito	TEELEIPÄ juusto, hedelmäpalat, maito	HELMIVELLI hedelmäpalat, maito	MUROT hillo/marjat maito	4-VILJAN PUURO hedelmäpalat, maito
<b>lounas</b> VKO <b>2,8,14,20,26,32,38,44,50</b>	<b>KASVISSOSEKEITTO (L)</b> saaristolaisleipä, maksamakkara, tomaattiviipaleet	<b>LASAGNETTE (L)</b> jäävuorisalaatti	<b>SITRUUNAKALA</b> perunat, kastike porkkanaraaste	<b>UUNIMAKKARA (L,G)</b> perunasose(L) sinappinen kaalisalaatti	<b>JAUHELIHA- KASVISKEITTO (L,M,G)</b> sämpylä, juusto
<b>välipala</b>	KARJALANPIIRAKKA maito, hedelmäpalat	SUVIMARJAKIISSSELI leipä, raejuusto, maito	JUGURTTI ruisleipä, paprikasuikaleet, maito	APRIKOOSIKIISSSELI leipä, juurespala, maito	BANAANI leipä, hedelmäpalat, maito

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