

viikon ruokalista

Viikko 37

MAANANTAI

Lounas: Tomaattikeittoa, porsaan kyljyksiä, keitettyjä perunoita, kasviksia, tee/kahvi ja keksi

Päivällinen: Broilerikiusausta, paistettua kalaa, kermaviilikastiketta, keitettyjä perunoita, kasviksia, hedelmäkiisseliä

TIISTAI

Lounas: Borssikeittoa, broilerigratiinia, riisiä, keitettyjä perunoita, kasviksia, hedelmiä

Päivällinen: Nakkikastiketta, kaalikääryleitä, perunasosetta, keitettyjä perunoita, kasviksia, suklaakiisseliä

KESKIVIIKKO

Lounas: Maissi-kookoskeittoa, stroganoffia, perunasosetta, riisiä, kasviksia, mansikka-raparperikiisseliä

Päivällinen: Porsas-nuudeliwokkia, silakkapihvit, keitettyjä perunoita, tartarkastiketta, kasviksia, hedelmiä

TORSTAI

Lounas: Pinaattikeittoa, uunilohta, keitettyjä perunoita, kasviksia, kahvi ja keksi

Päivällinen: Chorizopastaa, rapeita kalapaloja, remouladea, keitettyjä perunoita, kasviksia, marjapuuroa

PERJANTAI HYVINVOINTIMESSUT

Lounas: Broileripastaa, vihersalaattia, punajuurisalaattia, kasviksia, marjakiisseliä, kahvi ja tee

Päivällinen:

LAUANTAI HYVINVOINTIMESSUT

Lounas: Lihapullat, kermakastiketta, keitettyjä perunoita, kasviksia, vihersalaattia, pastasalaattia, suklaakiisseliä, kahvi ja tee

Päivällinen:

SUNNUNTAI

Lounas:

Päivällinen:

PS. MUUTOKSET MAHDOLLISIA!