

Ruokalista 18.9. - 27.10.2023

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|-----------|--|---|---|--|--|
| 38 | 18.9.2023 | 19.9.2023 | 20.9.2023 | 21.9.2023 | 22.9.2023 |
| | <p>Frukost Havregrynsgröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Maletköttisås Potatis Isbergssallad-gurka-persika</p> <p>Vegetarisk lunch Chili sin carne</p> <p>Mellanmål Yoghurt</p> | <p>Frukost 4-flingebröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Tonfiskpastalåda Broccoli Salladsblandning-tomat-majs</p> <p>Vegetarisk lunch Rotfrukt-pastagryta</p> <p>Mellanmål Havresemla Edamost</p> | <p>Frukost Mannagrynsgröt</p> <p>Lunch Knackkorvsoppa Reissumies havre Äppelklyftor Kryddgurka</p> <p>Vegetarisk lunch Vegetarisk korvsoppa</p> <p>Mellanmål Jordgubbskvarv</p> | <p>Frukost Rågflingebröt</p> <p>Lunch Spenatplättar Potatismos Grynost Morots-råkost Lingonsylt</p> <p>Vegetarisk lunch Spenatplättar</p> <p>Mellanmål Aprikoskräm</p> | <p>Frukost Fullkornsflingor</p> <p>Lunch Broilerfrestelse Färgrik morotsblandning Isbergssallad-tomat-ananas</p> <p>Vegetarisk lunch Grönsaksfrestelse</p> <p>Mellanmål Råg-rispirog Ägg</p> |
| 39 | 25.9.2023 | 26.9.2023 | 27.9.2023 | 28.9.2023 | 29.9.2023 |
| | <p>Frukost Havregrynsgröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Tahitisk broilersås Potatis Kålriven-mandarin-gurka</p> <p>Vegetarisk lunch Tahitisk quorniasås</p> <p>Mellanmål Chokladpudding</p> | <p>Frukost 4-flingebröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Pennepastalåda Trädgårdsmästarens blandning Isbergssallad-tomat-ärter Salladsost</p> <p>Vegetarisk lunch Pennepastalåda</p> <p>Mellanmål Blandbärskräm</p> | <p>Frukost Mannagrynsgröt</p> <p>Lunch Broilersoppa Gurka Rotsaksbröd Mango-vaniljyoghurt</p> <p>Vegetarisk lunch Soppa med bondbönor</p> <p>Mellanmål Köttfärspizza</p> | <p>Frukost Rågflingebröt</p> <p>Lunch Curryfisk Potatismos Salladsblandning-rädisa-cantaloupemelon</p> <p>Vegetarisk lunch Quorn i currysås</p> <p>Mellanmål Tropiskkräm</p> | <p>Frukost Fullkornsflingor</p> <p>Lunch Kebabköttisås Ris + korngryn Ugnrotsaker Morots-råkost</p> <p>Vegetarisk lunch Vegekebabasås</p> <p>Mellanmål Pannkaka Jordgubbsylt</p> |

Ruokalista 18.9. - 27.10.2023

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|--|---|--|---|--|
| 40 | 2.10.2023 | 3.10.2023 | 4.10.2023 | 5.10.2023 | 6.10.2023 |
| | <p>Frukost Havregrynsgröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Fiskfigurer Potatis Remouladesås Salladsblandning-tomat-gurka</p> <p>Vegetarisk lunch Rotsaksbiff</p> <p>Mellanmål Fullkornsflingor Saftsoppa</p> | <p>Frukost 4-flingebröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Skinkfrestelse Rödbetsklyftor Isbergssallad-gurka-melon</p> <p>Vegetarisk lunch Grönsaksfrestelse</p> <p>Mellanmål Jordgubbsvispgröt</p> | <p>Frukost Mannagrynsgröt</p> <p>Lunch Spenatsoppa Ägg Råg-rispirog Gurka</p> <p>Vegetarisk lunch Spenatsoppa</p> <p>Mellanmål Mangokvarg</p> | <p>Frukost Rågflingebröt</p> <p>Lunch Kycklingnuggets Ris Mangorajasås Salladsblandning-ananas-zucchini</p> <p>Vegetarisk lunch Nuggets</p> <p>Mellanmål Hallonkräm</p> | <p>Frukost Fullkornsflingor</p> <p>Lunch Maletköttpotatismoslåda Ärta-majs-morot Isbergssallad-persika-broccoliråkost</p> <p>Vegetarisk lunch Potatismoslåda</p> <p>Mellanmål Grahamköttpirog</p> |
| 41 | 9.10.2023 | 10.10.2023 | 11.10.2023 | 12.10.2023 | 13.10.2023 |
| | <p>Frukost Havregrynsgröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Köttsoppa Puikula fullkornsrågbröd Gurka Äppelklyftor</p> <p>Vegetarisk lunch Sojagrynsoppa</p> <p>Mellanmål Blåbärspudding</p> | <p>Frukost 4-flingebröt (ekologisk)</p> <p>Lunch Hönsrisotto Majs Salladsblandning-tomat-gurka</p> <p>Vegetarisk lunch Grönsaksrisotto</p> <p>Mellanmål Aprikoskräm</p> | <p>Frukost Mannagrynsgröt</p> <p>Lunch Supergröt Blandbärskräm Edamost Paprikamix</p> <p>Vegetarisk lunch Supergröt</p> <p>Mellanmål Rotfruktallrik och dippsås Pesolan rieska</p> | <p>Frukost Rågflingebröt</p> <p>Lunch Prinskorv Potatismos Morots-råkost Senapsrelish</p> <p>Vegetarisk lunch Ugnskorv</p> <p>Mellanmål Bärsmoothie</p> | <p>Frukost Fullkornsflingor</p> <p>Lunch Röd ugnsfisk Potatis Paola grönsaksblandning Kålriven-ananas-tomat</p> <p>Vegetarisk lunch Quorn i röd sås</p> <p>Mellanmål Morotsplättar Fruktpuré</p> |

Ruokalista 18.9. - 27.10.2023

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|--|---|--|---|--|
| 42 | 16.10.2023 | 17.10.2023 | 18.10.2023 | 19.10.2023 | 20.10.2023 |
| | Frukost | Frukost | Frukost | Frukost | Frukost |
| | Lunch | Lunch | Lunch | Lunch | Lunch |
| | Vegetarisk lunch | Vegetarisk lunch | Vegetarisk lunch | Vegetarisk lunch | Vegetarisk lunch |
| | Mellanmål | Mellanmål | Mellanmål | Mellanmål | Mellanmål |
| 43 | 23.10.2023 | 24.10.2023 | 25.10.2023 | 26.10.2023 | 27.10.2023 |
| | Frukost Havregrynsgröt (ekologisk) | Frukost 4-flingebröt (ekologisk) | Frukost Mannagrynsgröt | Frukost Rågflingebröt | Frukost Fullkornsflingor |
| | Lunch Maletköttås Potatis Salladsblandning-tomat-apelsin | Lunch Tortillor Tacosås Isbergssallad-tomat-gurka-persika | Lunch Kalkon-currysoppa Ost Gouda Reilu vetekli Banan halva | Lunch Fiskpinnar Potatis Gräddfilssås Isbergssallad-melon-broccoli | Lunch Bolognesesås Spaghetti Ugnrotsaker Salladsblandning-tomat-gurka |
| | Vegetarisk lunch Chili sin carne | Vegetarisk lunch Tortillor | Vegetarisk lunch Mifu-currysoppa | Vegetarisk lunch Vegepinnar | Vegetarisk lunch Sojabolognese |
| | Mellanmål Skogsbäryoghurt | Mellanmål Boysenbärskrämer | Mellanmål Bärblandning Kvarg-kinuskisås | Mellanmål Päronkräm | Mellanmål Kött-rispastej |