

## Ruokalista 7.8. - 15.9.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>32</b>	<b>7.8.2023</b>	<b>8.8.2023</b>	<b>9.8.2023</b>	<b>10.8.2023</b>	<b>11.8.2023</b>
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flingebröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflingebröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Maletköttsås Potatis Isbergssallad-gurka-persika	<b>Lunch</b> Tonfiskpastalåda Broccoli Salladsblandning-tomat-majs	<b>Lunch</b> Korvsoppa Reissumies havre Äppelklyftor Kryddgurka	<b>Lunch</b> Spenatplättar Potatismos Grynost Morots-råkost Lingonsylt	<b>Lunch</b> Broilerfrestelse Färgrik morotsblandning Isbergssallad-tomat-ananas
	<b>Vegetarisk lunch</b> Chili sin carne	<b>Vegetarisk lunch</b> Rotfrukt-pastagryta	<b>Vegetarisk lunch</b> Vegetarisk korvsoppa	<b>Vegetarisk lunch</b> Spenatplättar	<b>Vegetarisk lunch</b> Grönsaksfrestelse
	<b>Mellanmål</b> Yoghurt	<b>Mellanmål</b> Havresemla Edamost	<b>Mellanmål</b> Jordgubbskvarv	<b>Mellanmål</b> Aprikoskräm	<b>Mellanmål</b> Råg-rispirog Ägg
<b>33</b>	<b>14.8.2023</b>	<b>15.8.2023</b>	<b>16.8.2023</b>	<b>17.8.2023</b>	<b>18.8.2023</b>
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flingebröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflingebröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Tahitisk broilersås Potatis Kålriven-mandarin-gurka	<b>Lunch</b> Pennepastalåda Trädgårdsmästarens blandning Isbergssallad-tomat-ärter	<b>Lunch</b> Broilersoppa Gurka Rotsaksbröd Mango-vaniljyoghurt	<b>Lunch</b> Curryfisk Potatismos Salladsblandning-rädisa-cantaloupemelon	<b>Lunch</b> Kebabköttsås Ris + korngryn Ugnrotsaker Morots-råkost
	<b>Vegetarisk lunch</b> Tahitisk quorniasås	<b>Vegetarisk lunch</b> Pennepastalåda	<b>Vegetarisk lunch</b> Soppa med bondbönor	<b>Vegetarisk lunch</b> Mifu i currysås	<b>Vegetarisk lunch</b> Vegekebabås
	<b>Mellanmål</b> Chokladpudding	<b>Mellanmål</b> Blandbärskräm	<b>Mellanmål</b> Köttfärspizza	<b>Mellanmål</b> Tropiskkräm	<b>Mellanmål</b> Pannkaka Jordgubbsylt

## Ruokalista 7.8. - 15.9.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>34</b>	<b>21.8.2023</b>	<b>22.8.2023</b>	<b>23.8.2023</b>	<b>24.8.2023</b>	<b>25.8.2023</b>
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flingegröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflingebröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Insjöfiskbiff Potatis Remouladesås Salladsblandning-tomat-gurka	<b>Lunch</b> Skinkfrestelse Rödbetsklyftor Isbergssallad-gurka-melon	<b>Lunch</b> Grönsaksoppa med ostsmak Grynost Råg-rispirog Gurka	<b>Lunch</b> Kycklingnuggets Ris Mangorajasås Salladsblandning-ananas-zucchini	<b>Lunch</b> Maletköttpotatismoslåda Ärta-majs-morot Isbergssallad-persika-broccoliråkost
	<b>Vegetarisk lunch</b> Rotsaksbiff	<b>Vegetarisk lunch</b> Grönsaksfrestelse	<b>Vegetarisk lunch</b> Grönsaksoppa med ostsmak	<b>Vegetarisk lunch</b> Nuggets	<b>Vegetarisk lunch</b> Potatismoslåda
	<b>Mellanmål</b> Fullkornsflingor Saftsoppa	<b>Mellanmål</b> Jordgubbsvispgröt	<b>Mellanmål</b> Mangokvarg	<b>Mellanmål</b> Hallonkräm	<b>Mellanmål</b> Grahamköttpirog
<b>35</b>	<b>28.8.2023</b>	<b>29.8.2023</b>	<b>30.8.2023</b>	<b>31.8.2023</b>	<b>1.9.2023</b>
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flingebröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflingebröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Köttsoppa Puikula fullkornsrågbröd Gurka Äppelklyftor	<b>Lunch</b> Hönsrisotto Majs Salladsblandning-tomat-gurka	<b>Lunch</b> Supergröt Blandbärskräm Edamost Paprikamix	<b>Lunch</b> Ugnskorv Potatismos Morots-råkost Senapsrelish	<b>Lunch</b> Röd ugnsfisk Potatis Babymorötter Kålriven-ananas-tomat
	<b>Vegetarisk lunch</b> Sojagrynsoppa	<b>Vegetarisk lunch</b> Grönsaksrisotto	<b>Vegetarisk lunch</b> Supergröt	<b>Vegetarisk lunch</b> Ugnskorv	<b>Vegetarisk lunch</b> Quorn i röd sås
	<b>Mellanmål</b> Blåbärspudding	<b>Mellanmål</b> Aprikoskräm	<b>Mellanmål</b> Rotfruktallrik och dippsås Pesolan rieska	<b>Mellanmål</b> Bärsmoothie	<b>Mellanmål</b> Morotsplättar Fruktpuré

## Ruokalista 7.8. - 15.9.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
36	4.9.2023	5.9.2023	6.9.2023	7.9.2023	8.9.2023
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flinge gröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflinge gröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Morotsbiff Potatis Gräddfilssås Isbergssallad-paprika-majs	<b>Lunch</b> Italiensk maletköttgryta Färgrik morotsblandning Salladsblandning-tomat-ananas	<b>Lunch</b> Fisksoppa med ostsmak Smörgåspasta Reissumies riktigt mörkt Gurka	<b>Lunch</b> Gästgivarens potatisgröt Potatismos Ärtor Grönsallad Rårörda lingon	<b>Lunch</b> Röktlaxfrestelse Broccoli Salladsblandning-gurka-rädisa Morots-råkost
	<b>Vegetarisk lunch</b> Morotsbiff	<b>Vegetarisk lunch</b> Italiensk gryta	<b>Vegetarisk lunch</b> Ostliknande blomkålsoppa	<b>Vegetarisk lunch</b> Burgundisk vegegyta	<b>Vegetarisk lunch</b> Svamp-grönsaksgratin
	<b>Mellanmål</b> Naturell yoghurt Bär	<b>Mellanmål</b> Apelsin-mangokräm	<b>Mellanmål</b> Havre-äppelpaj Vaniljsås	<b>Mellanmål</b> Persikokvarg	<b>Mellanmål</b> Havresemla Kakaodryck
37	11.9.2023	12.9.2023	13.9.2023	14.9.2023	15.9.2023
	<b>Frukost</b> Havregrynsgröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> 4-flinge gröt (ekologisk)	<b>Frukost</b> Mannagrynsgröt	<b>Frukost</b> Rågflinge gröt	<b>Frukost</b> Fullkornsflingor
	<b>Lunch</b> Knackkorvsås Potatis Salladsblandning-tomat-apelsin	<b>Lunch</b> Tex-mex potatisgryta Trädgårdsmästarens blandning Rödbets-äppelsallad	<b>Lunch</b> Kalkon-currysoppa Ost Gouda Reilu vetekli Banan halva	<b>Lunch</b> Fiskpinnar Potatis Gräddfilssås Isbergssallad-melon- broccoli	<b>Lunch</b> Broilerbolognesesås Spaghetti Ugnrotsaker Salladsblandning-tomat- gurka
	<b>Vegetarisk lunch</b> Vege-knackkorvsås	<b>Vegetarisk lunch</b> Tex-mex potatisgryta	<b>Vegetarisk lunch</b> Mifu-currysoppa	<b>Vegetarisk lunch</b> Vegepinnar	<b>Vegetarisk lunch</b> Sojabolognese
	<b>Mellanmål</b> Fruktpudding	<b>Mellanmål</b> Boysenbärskrä	<b>Mellanmål</b> Bärblandning Kvarg-kinuskisås	<b>Mellanmål</b> Päronkräm	<b>Mellanmål</b> Kött-rispastej