

# Ruokalista 11.1-17.1.2020 (kiertävä 5/6)

## Viikko 3

Päivä	Lounas	Päivällinen
MA	Nakkistroganoff Perunagratiini Kurpitsasalaatti Viinimarjakiisseli	Porkkanasosekeitto riisipiirakka (proteiinilisä tarvitseville) ruoka OK
TI	Kermainen lohikeitto Pasteija Hedelmäsmoothie	Broilerikiusaus leipä, voi (proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
KE	Liha-perunalaatikko Vihersalaatti Mariannemousse	Kasvislasagnette leipä, voi (proteiinilisä tarvitseville): sulatejuusto n.2rkl/annos
TO	Kaalikäryleet Kastike Puolukka Peruna tomaattisalaatti Hedelmärahka	Siskonmakkarakeitto leipä, voi (proteiinilisä tarvitseville): sulatejuusto n.2rkl/annos
PE	Kanaviilokki Mustaherukkahillo Riisi Perunasalaatti Suklaakiisseli	Juustoinen kalavuoka leipä, voi (proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
LA	Lihamureke Porkkanamuhennos Peruna Tuorekurkku Pappilan hätävara	Pinaattikeitto Kananmuna (proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK

SU	Kalafilee Yrttikastike Kermaperunat Kaalisalaatti Vanilja-kermahyytelö	Lihakeitto leipä, voi (proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
----	--	--