

# Ruokalista 23.11-29.11.2020 (kiertävä 4/2020)

## Viikko 48

Päivä	Lounas	Päivällinen
MA	Pannupihvi, kastike Kermaperunat Tomaattisalaatti Appelsiini-porkkanakiisseli	Kaalikeitto leipä, voi (Proteiinilisä tarvitseville): Sulatejuusto n.2rkl/annos
TI	Palapaisti Keitetyt perunat Vihersalaatti Jugurttijuoma	Kasvis-quornkeitto leipä, voi (Proteiinilisä tarvitseville): Raejuusto n.2rkl/annos
KE	Lohikiusaus Retikka-kurkkusalaatti Suklaamousse	Nakkikeitto leipä, voi (Proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
TO	Chili con carne Riisi Kaalisalaatti Päärynät & kinuskikastike	Kasvismoussaka (+soijarouhe) (Proteiinilisä tarvitseville): Muna-riisipasteija, voi ruoka OK
PE	Kasvispyörökät Kurkkukastike Pasta Pikkelsi Kookoskiisseli ja hillo	Riisipuuro & sekahedelmäsoppa rieska, voi (Proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
LA	Broilerileike Limemajoneesi Riisi Juustosalaatti Herukkaherkku	Jauheliha-juustomunakas leipä, voi (Proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK

SU	Uunikala, feta-oliivikastike Tilliperunat Punajuurisalaatti Omena-kardemummariisi	Kinkku-savujuustokeitto leipä, voi (Proteiinilisä tarvitseville): ruoka OK
----	--	---