

Ruokalistat 22.7.2019 - 28.7.2019

Pvm	Aamuateria	Lounas	Keittolounas	Kasvislounas	Salaattilounas	Jälkiruoka
ma 22.7.	Neljänviljanpuuro (M) luomu	Broileri-pastavuoka (L)	Juustoinen lohikeitto (G,L)	Italian kasviskastike (G,M) Täysjyväpasta	Salaattilounas (ma-pe) sisältää vaihtuvia salaatti- komponentteja ja lämpimän lisäkkeen	Omenakiisseli (G,M)
ti 23.7.	Ruishiutalepuuro (M) luomu	Koskenlaskijan jauhelihakastike G,L Täysjyväpasta	Bataatti-juustosekeitto (G,L) Leipäkrutongit	Tofu-ratatouille (G,M) Täysjyväriisi		Puolukka- mustikkakiisseli (G,M) Kermavaahto
ke 24.7.	Mannapuuro	Haukipyörykkä (G,L) Sitruunakastike (G,L)	Possunlihakeitto G,M 	Papu-kasviskisuus (G,M)		Hedelmärahka (G,L)
to 25.7.	Kauralesepuuro (M)	Kaali- jauhelihalaatikko (G,M)	Ohrasuurimopuuro (L)	Kasvischili (G,M) Täysjyväriisi		Mustaherukkakiisseli (G,M)
pe 26.7.	Ohrahiutalepuuro (M)	Karibialainen kana (G,M) Täysjyväriisi	Nakkikeitto (G,M)	Tofu-kasviskisuus (G,M)		Mangokiisseli (G,M)
la 27.7.		Lohikiusaus (G,L)		Härkäpapukastike (M)		Ruusunmarja- vadelmakiisseli (G,M)
su 28.7.		Lihapullat (G,M) Rosepippurikastike (G,L)		Linssi-kasvisrisotto (G,M)		Persikkarahka (G,L)

G = Gluteeniton VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon M = Maidoton



= suositeltava opiskelija-ateria

230 (muutokset mahdollisia)

Ateria sisältää salaatin, leivän, levitteen, ruokajuoman sekä kahvin/teen paikalla nautittuna tai mukaan otettuna