

SYSSLOMA VIIKKO 16.10-20.10.2023



VIKKO 2

Maanantai 23.10.2023

Lounas Possukastike ((G*, L), Tumma riisi, Salaattipöytä

Kasvisruoka Juureskastike (G*, L), Tumma riisi, Salaattipöytä

Tiistai 24.10.2023

Lounas Lihakeitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä

Kasvisruoka Mifukeitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä

Keskiviikko 25.10.2023

Lounas/Kasvisruoka Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Torstai 26.10.2023 TOIVERUOKAPÄIVÄ

Lounas Tortilla (L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Kasvis-tortilla (L), Salaattipöytä

Perjantai 27.10.2023

Lounas Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä



VIKKO 3

Maanantai 30.10.2023

Lounas Nakkikastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä

Kasvisruoka Soijanakkikastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä

Tiistai 31.10.2023

Lounas/Kasvisruoka Pinaattikeitto (G*, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä

Keskiviikko 1.11.2023

Lounas Broileri-cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo

Kasvisruoka Tofu- cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo

Torstai 2.11.2023

Lounas Lihapullat (L, M, K), Kermakastikkeessa (G* L), Peruna, Salaattipöytä

Kasvisruoka Kasvispyörykkä (G, M), Kasviskastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä

Perjantai 3.11.2023

Lounas Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,

Kasvisruoka Tomaattinen kiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä



VIIKKO 4

Maanantai 6.11.2023

Lounas	Jauhelihakastike (G*, M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä

Tiistai 7.11.2023

Lounas	Hernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo

Keskiviikko 8.11.2023

Lounas/Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
--------------------	---

Torstai 9.11.2023

Lounas	Savunautakeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä

Perjantai 10.11.2023

Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisnäkki (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä



VIKKO 5

Maanantai 13.11.2023

Lounas Stroganoff (M), Peruna, Salaattipöytä

Kasvisruoka Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, Salaattipöytä

Tiistai 14.11.2023

Lounas Seikeitto (G, L), Makkara (L), Kauraleipä, Salaattipöytä

Kasvisruoka Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Kauraleipä, Salaattipöytä

Keskiviikko 15.11.2023

Lounas Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Nyhtökaura Carponara (L), Salaattipöytä

Torstai 16.11.2023

Lounas Jauheliuhakiusaus (G, L), Salaattipöytä

Kasvisruoka Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä

Perjantai 17.11.2023

Lounas Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Sekaleipä, Salaattipöytä

Kasvisruoka Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä

