

Sydänmerkki ruokalista 5, vko 43, 21-27.10.2019

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI 21.10	Neljänviljanpuuro mehukeitto jogurtti, viili leikkele ja juusto tuoreet vihannekset Kahvi/tee, tuoremehu	Mantelisei/ Härkäpapumureke perunasose salaattilajitelma Kahvi/tee	Kesäkeitto Leikkele, juusto tuoreet vihannekset	Leipä, kananmuna tuoreet vihannekset puuro Tee, marjamehu
TIISTAI 22.10	Kaurasuurimopuuro mehukeitto jogurtti, viili juusto ja leikkele tuoreet vihannekset Kahvi/tee, tuoremehu	Nakkikeitto/ Kasvisnakkikeitto yrttilevite ruohesämpylät tuoreet vihannekset Ohukaiset ja vadelmahillo Kahvi/tee	KASVISRUOKA PÄIVÄLLINEN Kasvisburgeri Pastasalaatti Vihreä salaatti	Leipä, juusto tuoreet vihannekset puuro/hedelmä Tee, marjamehu
KESKIVIIKKO 23.10	Vehnähiutalepuuro mehukeitto jogurtti, viili leikkele ja juusto tuoreet vihannekset Kahvi/tee, tuoremehu	SYDÄNMERKKIATERIA Karjalanpaisti/ Intialainen kasvispata persiljaperunat puolukkahillo salaattilajitelma Kahvi/tee	Jauheliha-porkkanapata täysjyväspaghetti vihreä salaatti	Leipä, leikkele tuoreet vihannekset puuro Tee, marjamehu
TORSTAI 24.10	Kaura-ruislesepuuro mehukeitto jogurtti, viili juusto ja leikkele tuoreet vihannekset Kahvi/tee, tuoremehu	Broilerlasagne/ Kasvis-fetalasagne timjamiperkanat salaattilajitelma Kahvi/tee	Makkara-keitto kuntoleipä yrttilevite tuoreet vihannekset	Leipä, tuorejuusto tuoreet vihannekset puuro/hedelmä Tee, marjamehu
PERJANTAI 25.10	Ruishiutalepuuro mehukeitto jogurtti, viili leikkele ja juusto tuoreet vihannekset Kahvi/tee, tuoremehu	Lihapullat/ Juures-voipapupyörykät höyrytetyt perunat roseepippurikastike puolukkahillo salaattilajitelma Kahvi/tee	–	–
LAUANTAI 26.10	–	Gulassikeitto smetana täysjyvässämpylät yrttilevite, juusto tuoreet vihannekset Kahvi/tee	–	–
SUNNUNTAI 27.10	–	Salaattilounas patonki, siemenlevite leikkele, juusto Kahvi/tee	–	–