

Viikot 11-22/2019

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
viikko 1 vko 11, 17	Ruisleipää M K VEG Kalkkunaleikkelettä M G N S K Juustoa L G K Tuorepala	Sekaleipää M K VEG Juustoa L G K Hedelmää	Raparperiirakka M / Metsämarjapiirakka M Tuorepala	Sämpylä M K VEG Maksamakkaraa M G N K Juustoa L G K Hedelmä	Riisipiirakka L K Munavoita L G Tuorepala
Viikko 2 vko 12, 18	Kauraleipää M K VEG Juustoa L G K Marjakiisseliä M G K VEG Hedelmä	Grahamlihapiiiras M K Sojabolognese- tomaattipizza L K Tuorepala	Sämpylä M K VEG Lihaleikkelettä M G N K Juustoa L G K Hedelmä	Pannukakkua L Hilloa Tuorepala	Ruisleipää M K VEG Lauantaimakkaraa M L G N K Rasvatonta maitoa Juustoa L G K Hedelmä
Viikko 3 vko 13, 19	Mansikkapuuroa M K VEG Näkkileipää M K VEG Rasvaton maito Tuorepala	Sekaleipää M K VEG Juustoa L G K Hedelmä	Hedelmäpiimä- juoma G K Perunarieska M Lihaleikkelettä M G N K Sulatejuustoa L G Tuorepala	Ruisleipää M K VEG Kalkkunaleikkelettä M G N S K Juustoa L G K Hedelmä	Hotdogsämpylä M K VEG Nakkimakkara M G K Soijanakki M Tuorepala

Tuote- ja soveltuvuus- muutokset mahdollisia.
Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta
Tuotenimi vihreällä* on kasvisvaihtoehto

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100 g
K ei sisällä kananmunaa
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon

Viikot 11-22/2019

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Viikko 4 vko 14, 20	Hedelmärahkaa L G K Hapankorppua M K VEG Tuorepala	Kauraleipää M K VEG Balkanmakkaraa M G K Juustoa L G K Hedelmä	Ohukaiset L Hilloa Rasvatonta maitoa Tuorepala	Sekaleipää M K VEG Juustoa L G K Marjajugurttijuomaa L G K Hedelmä	Riisipiirakka L K Munavoita L G Tuorepala
Viikko 5 vko 15, 21	Ruisleipää M K VEG Keittokinkkua M G N K Sulatejuustoa L G Tuorepala	Puolukkarahka L G K / Marjarahka L G K Näkkileipä M K VEG Hedelmä	Ruisleipää M K VEG Juustoa L G K Tuorepala	Soijabolognese- tomaattipizza L K Grahamlihapiiiras M K Rasvaton maito Hedelmä	Hedelmäkiisseliä M G K VEG Rieskaa M K Kalkkunaleikettä M G N S Juustoa L G K Tuorepala
Viikko 6 vko 16, 22	Aprikoosipuuroa M K Rasvatonta maitoa Näkkileipää M K Tuorepala	Ruisleipää M K Jogurttia marja- / hedelmä Juustoa L G K Hedelmä	Riisipiirakka L K Munavoita L G Tuorepala	Pannukakkua L Hilloa Rasvaton maito Hedelmä	Hampurilaissämpylä M K VEG Nautajauhelihipihvi M S K / Broileripihvi M G N S K Kasvispihvi M G K VEG Tuorepala