

# RUOKALISTA

20.-24.7.2026

## MAANANTAI

Sitruunalla ja timjamilla maustettua kanaa, paahdettua varhaisperunaa  
Lämmintä halloumi-linssisalaattia kesäkasviksia  
Vadelma-valkosuklaamousse

## TIISTAI

Puna-ahventa ruohosipuli-tuorejuustokastikkeessa, Tilli-voipottua  
Savutofua, sesam-paahdettuja kasviksia, chlli-lime jogurtia  
Raparperirahkaa

## KESKIVIikko

Possun filettä ja ryytisinappikastiketta, uunitomaattia, lohkoperunoita  
Sitruunaista pinaattirisottoa ja paahdettua pähkinää  
MarjasMOOTHIE

## TORSTAI

Yrtti-juustokuorrutettua uunimakkaraa, kesäkaalia, mäiskypottuja  
Pinaatti-nokkoslättöjä, karpalahyytelöä  
Limella maustettu melonisalaatti

## PERJANTAI

Kana-kasvisvartaita, tzatsikia, baattia ja kesäkurpitsaa  
Paahdettua kukkakaalia, falafelia ja tahini-jogurttikastike  
Vaniljapannacotta ja marjoja