



# RUOKALISTA

5.-9.10.2026

## MAANANTAI

Paahdettua kanaa, lohkoprunoita ja tzatzikia

Kasvis: Linssicurrya ja riisiä

Vadelmarahkaa

## TIISTAI

Puna-ahventa voi-valkoviinikastikkeessa, keitetyt perunat

Kasvis: Nyhtökaura-kasvispannua

Mustikkakiisseli ja kermavaahto

## KESKIVIIKKO

Spagetti bolognese, pastajuusto

Kasvis: Kasvisgratiini, paahdetut juurekset

Kaura-marjapaistos ja vaniljakema

## TORSTAI

Lihapyörykät kermakastikkeessa, perunamuusi

Kasvis: Voipapu-kasvispata

Pannukakku, hillo ja kermavaahto

## PERJANTAI

Koskenlaskijan kanakiusaus

Kasvis: Kesäkurpitsa-halloumlasagnette

Hedelmäsmoothie