



RUOKALISTA

19.-23.10.2026

MAANANTAI

Lihapyöryköitä tomaatti-basilikakastikkeessa, pastaa

Kasvis: Tofu-kasviswokkia hoisin, basbatiriisiä

Puolukka-kinuskirahkaa

TIISTAI

Kanaa satay-kastikkeessa, riisiä

Kasvi: Soija-kaalipataa, puolukkaa

Mustikkapiirakkaa, vaniljakastiketta

KESKIVIIKKO

Repeita kalaleikkeitä, perunamuusia

Kasvis: Lehtikaali-palsternakkacurrya, riisiä

Limellä marinoitu hedelmäsalaatti

TORSTAI

Kanaa bernaisekastikkeessa, riisiä

Kasvis: Mustapapuchiliä

Ohukaisia, hilloa ja kermavaahtoa

PERJANTAI

Savulohikiusaus

Kasvis: Vebabia tomaattikastikkeessa, valkosipulijogurtti, riisiä

Marjasmoothie