

RUOKALISTA

31.8.-4.9.2026

MAANANTAI

Spagetti bolognese, pastajuustoa

Kasvis: Tofu-ratatouillea, riisiä

Mustikka-vadelmarahkaa

TIISTAI

Ylikypsäksi haudutettua possua pippurikastikkeessa,
paahdetut perunat

Kasvis: Kikherne-bataattipata, riisiä

Hedelmäsalaattia

KESKIVIIKKO

Kanaa tomaatti-basilisikakastikkeessa, kasvisriisiä

Kasvis: Feta-pinaattilasagnea

Hedelmäsmoothie

TORSTAI

Paneroitua puna-ahventa, tilli-kermaviilikastike, perunamuusi

Kasvis: Porkkanaohukaisia, puolukkaa

Pannukakku, hillo ja kermavaahto

PERJANTAI

Kebabkiusaus

Kasvis: Nyhtökauraa ja kasviksia sweet chili ja nuudelia

Mustaherukkakiisseli ja kinuskikerma