



RUOKALISTA

10.-14.8.2026

MAANANTAI

Paahdettua kanaa, lohko-perunoita, tsatzikia

Kasvis: Linssicurryä ja riisiä

Vadelmarahkaa

TIISTAI

Puna-ahventa tilli-smetanakastikkeessa, perunat

Kasvis: Nyhtökaura-kasvispannu

Mustikkakiisseli ja kermavaahto

KESKIVIIKKO

Spagetti bolognese, pastajuustoa

Kasvis: Soija-kasvisgratiinia ja paahdettuja juureksia

Kaura-marjapaistos ja vaniljakerma

TORSTAI

Juustokuorutettua uunimakkaraa ja kermamuhennettua perunaa

Kasvis: Porkkanaohukaisia ja puolukkahilloa

Pannukakku, hillo ja kermavaahto

PERJANTAI

Koskenlaskijan kanakiusausta

Kasvis: Kesäkurpitsa-halloumlasagnettea

Hedelmäsmoothie