 **Lista 1**

**Kalenteriviikot: 32, 38, 44, 50, 3, 9, 15, 21, 27**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Bolognesekastike L,M, spagetti/peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mansikkakiisseli L,M,G ja kermavaahto L,G

Tiistai Uunimakkara L,G, perunasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mustikkahyve L

Keskiviikko Hernekeitto L,M,G

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Omenariisipuuro L,M,G

Torstai Broileripyörykkä L,M, riisi/peruna, currykastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mangorahka L,G

Perjantai Karjalanpaisti L,M,G, perunasose L, G lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Hedelmäsalaatti L,M,G

 Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka **on** erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.

**Lista 2**

 **Kalenteriviikot: 33, 39, 45, 51, 4, 10, 16, 22, 28**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Kanakastike L, riisi/peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mandariinikiisseli L,M,G ja kermavaahto L,G

Tiistai Silakkapihvit L,M, perunat, pinaattikastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mansikkarahka L,G

Keskiviikko Makkarakeitto L,M,G

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Omenapaistos L ja vaniljakastike L

Torstai Jauhemaksapihvit L,M,G, perunasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Porkkanapiirakka L

Perjantai Lihamakaronilaatikko L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mustikka-ruispuuro L,M

Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka on erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.

**Lista 3**

 **Kalenteriviikot: 34, 40, 46, 52, 5, 11, 17, 23, 29**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Nakkikastike L,M, peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Puolukkavispipuuro L,M

Tiistai Cheddarkala, perunasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Letut ja hillo

Keskiviikko Lihakeitto L,M,G

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Suklaakiisseli G

Torstai Lihamureke L,M,G perunat, Remoulade-kastike L,G, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Leivonnainen

Perjantai Broileriperunavuoka L,G, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Luumukiisseli L, M, G, kermavaahto L

Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka on erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.

**Lista 4**

 **Kalenteriviikot: 35, 41, 47, 53, 6, 12, 18, 24, 30**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Jauhelihakastike L,M, peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Vadelmakiisseli L,M,G ja kermavaahto L,G

Tiistai Lindströminpihvit L,M,G, perunasose L,G, kastike L, sipulirengas, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mustikkakukko L ja vaniljakastike L

Keskiviikko Kahden kalankeitto L,G

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mansikkarahka L,G

Torstai Broilernuggetit L, perunasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Marjapiirakka

Perjantai Kaalilaatikko L,M,G lämmin kasvis, puolukka

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mango-appelsiinismoothie L, G

Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka on erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.

**Lista 5**

 **Kalenteriviikot: 36, 42, 48, 1, 7, 13, 19, 25**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Broilerihoukutus L, pasta/peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mansikkamanna L,M

Tiistai Naudan jauhelihapihvi L,M,G, perunat, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Jäätelö

Keskiviikko Porkkanasosekeitto L,G, karjalanpiirakka L

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Maitokiisseli G ja mansikkahillo

Torstai Lohimurekepihvi L,M, perunasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Sitruunamousse L, G

Perjantai Jauhelihalaatikko L, M, G, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Pannukakku/ lettu ja hillo

Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka on erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.

**Lista 6**

 **Kalenteriviikot: 37, 43, 49, 2, 8, 14, 20, 26**

**Nyhkälän kaaren ruokalista syksy 2020- kevät 2021**

Maanantai Maksakastike L,M, peruna, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Mustikkakiisseli L,M,G ja kermavaahto L,G

Tiistai Kaalikääryleet L,M,G, peruna-porkkanasose L,G, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Raparperikiisseli L,M,G ja vaniljakastike L

Keskiviikko Keltainen broilerikeitto L,G

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Trooppinen rahka L,G

Torstai Kalastajanpyörykkä L,MG, perunat, kastike L, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Smoothie L,G

Perjantai Läskisoosi L, perunat, lämmin kasvis

 Salaattipöytä, leivät, levite, ruokajuomat, kahvi

 Aprikoosikiisseli L,M,G ja kermavaahto L,G

Pidätämme oikeudet ruokalistan muutoksiin.

L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton

Jälkiruoka on erikseen hinnoiteltu, ei sisälly lounaaseen.