 **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.