

# TARHIN TOIMINTAKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 13,19 25,31 37,43 49	Lounas	<b>Lohikeitto, G, L</b> juusto ruisleipä omenalohko	<b>Kebab-kastike, M</b> riisi, <b>G, M</b> tuoresalaatti	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> vihersalaatti Lindströminpihvit (syksy)	<b>Broileripasta, L</b> tuoresalaatti	<b>Tortillat, M</b> jauhelihatäyte, <b>M</b> salaatti
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
II 14,20 26,32 38,44 50	Lounas	<b>Nakkikeitto, G, M</b> ruisleipä tuorepala	<b>Kasvipihvit / kasvispyörökät, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> mangorajakastike, <b>G, L</b> vihersalaatti	<b>Kirjolahikiusaus, G, L</b> tuoresalaatti punajuuri	<b>Chili con Carne, M</b> riisi, <b>G, M</b> tai täysjyväkaura, <b>M</b> tuoresalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli- sokeri leikkele ruispatat tuorepala / hedelmä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
III 15,21 27,33 39,45 51	Lounas	<b>Broilerikeitto, G, M</b> tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	<b>Kalapyörökät, G, L</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Lasagnette, L</b> vihersalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> perunat vihersalaatti	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska tuorepala / hedelmä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
IV 10,16 22,28 34,40 46,52	Lounas	<b>Juustoinen kasvisseose- keitto, G, L</b> raejuusto, <b>L</b> sämpylä, tuorepala	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat tuoresalaatti	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	<b>Kalapihvit, L</b> pinaatti- perunamuusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broilerikiusaus, G, L</b> salaatti
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
V 11,17 23,29 35,41 47	Lounas	<b>Lihakeitto, G, M</b> kauraleipä tuorepala	<b>Kalapihvit, M / L</b> muusi, <b>G, L</b> tartarkastike <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileririsotto, G, L</b> vihersalaatti	<b>Jauhelihakastike, M</b> spagetti, <b>M</b> tuoresalaatti	<b>Riisi-ohrapuuro</b> kiisseli, <b>G, M</b> ruisleipä tuorepala / hedelmä
		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
VI 12,18 24,30 36,42 48	Lounas	<b>Perunasosepata, G, L</b> tuoresalaatti puolukkasurvos	<b>Broilerikastike, M</b> riisi, <b>G, M</b> tai täysjyväohra, <b>M</b> vihersalaatti	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti kurkkusalaatti	<b>Tonnikalapasta, L</b> vihersalaatti	<b>Lihapullakeitto, G, M</b> pehmeä leipä tuorepala / hedelmä

**Lisäksi tarjolla:** Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaattinkastike.