

# TARHIN TOIMINTAKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 9/ 2021

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 puolukkasurvos <i>Lindströminpihvit (syksy)</i>	<b>Broileri-kasvispasta, L</b> tuoresalaatti	<b>Pinaattikeitto, G</b> riisipiirakka kananmuna tomaattilohko/-viipale
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50	Lounas	<b>Broileri- pekonikeitto, G, M</b> ruisleipä tuorepala	<b>Kasvipihvit / kasvispyörökät, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> Italialainen yritti- kastike, <b>G, L</b> vihersalaatti	<b>Kirjoloji- perunakiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> perunat vihersalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli- sokeri leikkele ruispatat hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
III 9,15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	Lounas	<b>Aurinkoinen broilerikeitto, G, L</b> tuore- / herkkukurkku sämpylä / vaalea leipä	<b>Kalapyörökät, G, L</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti punajuurisuikele	<b>Lasagnette, L</b> vihersalaatti	<b>Chili con Mifu, L</b> riisi, <b>G, M</b> tuoresalaatti	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska tuorepala
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46	Lounas	<b>Juustoinen kasvissose- 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 <i>porkkanaraaste (syksy)</i>	<b>Kalamureke, G, L</b> pinaattiperunamuusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti punajuurikuutio	<b>Broileri- perunanuudelipata, G, L</b> mustaherukkahillo hedelmä
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V 11, 17, 23, 29,35, 41, 47	Lounas	<b>Lihakeitto, G, M</b> kauraleipä paprikasuikale	<b>Kalapihvit, M / L</b> muusi, <b>G, L</b> tartarkastike <b>G, L</b> punajuuri- omenasalaatti	<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
		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
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> 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 porkkanapala

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