

16.09.2019 - 20.09.2019

ruokavaliot

MAANANTAI**Lounas**

Kasvissosekeitto	GL, L, KAS
Karjalanpiirakka	L
Juusto	GL, L
Tomaatti	GL, L, MAID
Maito, leipä, levite	

TIISTAI**Lounas**

Papukasviskiusaus	GL, L
Kiinankaali	GL, L, MAID
Maissi	GL, L, MAID
Paprika	GL, L, MAID
Tomaatti, aurinkokuivattu	GL, L, MAID
Maito, leipä, levite	

KESKIVIIKKO**Lounas**

Kasvisjauhisiivhi	GL, L, MAID, KAS
Perunasose	GL, L, KAS
Yrttikastike	L
Punajuuri	GL, L, MAID
Salaattisekoitus	GL, L, MAID
Ananaspala	GL, L, MAID
Rucolasalaatti	GL, L, MAID
Maito, leipä, levite	

TORSTAI**Lounas**

Kasvis-Hernekeitto	GL, L, MAID, KAS
Porkkana	GL, L, MAID
Lanttu	GL, L, MAID
Ruispyörö	L, MAID
Maito, leipä, levite	

PERJANTAI**Lounas**

Juustoinen quornkastike	GL, L, KAS
Peruna	GL, L, MAID
Jäävuori	GL, L, MAID
Tomaatti	GL, L, MAID
Kurkku	GL, L, MAID
Mustapapu	GL, L, MAID

16.09.2019 - 20.09.2019

ruokavaliot

Maito, leipä, levite