

## Harjupuiston 6 viikon ruokalista kevät/kesä 2020

	viikko 1/13,19,25,31	viikko2/14,20,26	viikko 3/15,21,27	viikko 4/16,22,28	viikko5/17,23,29	viikko 6/18,24,30
<b>MA</b>						
<b>lounas</b>	jauheliha-kasviskast.	broiler chutney kastike	kalapyörykkä/pihvi,muusi	riistavuoka	jauhelihakastike	lihapörykät
<b>jälkiruoka</b>	mangokiisseli	puolukkakeitto	mansikkakiisseli	kuningatarpirtelö	boysenmarjakiisseli	omenakiisseli
<b>päivällinen</b>	makkarapata	uuni ohrapuuro	borssikeitto,kasvispiirakka	kesäkeitto	kermainen sei-keitto	kreikkalainen kiusaus
<b>TI</b>						
<b>lounas</b>	kasvispihvi	kalapuiko/-pihvit,muusi	possukastike,perunat	lindströminpihvi	nakkipyttäri	
<b>jälkiruoka</b>	mustikkagr.puuro	appelsiiniiriisi	marjarahka	raparperikiisseli	mangorahka	hedelmäsalaatti
<b>päivällinen</b>	salamikiusaus	nakkikeitto	kanakeitto	minestronekeitto	broilerkeitto	gulassikeitto
<b>KE</b>						
<b>lounas</b>	kinkku-pekoniastike	jauhel.perunaviip.vuoka	maksakastike,perunat	janssoninkiusaus	jauhelihapihvi	broilerkiusaus
<b>jälkiruoka</b>	marjarahka	sekamarjakeitto	talkkunahyve	vispipuuro	suklaaherkku	vadelmarahka
<b>päivällinen</b>	kasvismakaronilaatikko	kasvis-pekoniilasagnette	siskonmakkarakeitto	nakkikeitto	kinkku-perunasosekeitto	kasvis sosekeitto,minilihis
<b>TO</b>						
<b>lounas</b>	broiler-maissikastike	lihastike,perunat	hernekeitto	Lihamureke	hed.broilerkastike	kanaviillockki
<b>jälkiruoka</b>	omenariisipuuro	ananasrahka	pannukakku	kiisseli	mustikkajuoma	vispipuuro
<b>päivällinen</b>	kesäkurpitsakeitto	espanjalainenmunakas	peruna-kalavuoka	soijakaalipata/ltk	possunlihakeitto	herkkusienikiusaus
<b>PE</b>						
<b>lounas</b>	Silakkapihvit	broiler-juuresvuoka	makkarakastike	Lihamakaroniltk	uunisilakat/-ltk/pihvit	makkarakupit
<b>jälkiruoka</b>	punaherukkakiisseli	mustikkarahka	marjakiisseli	punaher.kiisseli	aprikoosivispiuuro	kuutamokiisseli,hillo
<b>päivällinen</b>	pinaattikeitto,muna	tomaattikeitto,sämpylä,leikkele	jauhelihakeitto	kasvis-fetapaistos	metsäsienikeitto,kolmioleipä	välimeren vuoka
<b>LA</b>						
<b>lounas</b>	br.puikot/pyörykät	Kinkkukiusaus	kasviskääryleet,peruna	kokosbroileri	tummatillilihakastike	kalapihvit
<b>jälkiruoka</b>	banaanirahka	mustikkarahka	vadelmarahka	persikka-ananasherku	ruusunmarjakiisseli	persikkajuoma
<b>päivällinen</b>	kesäkeitto	välimeren kalakeitto	kalaseljanka	lihakeitto	maksalaatikko	jauhelihakeitto
<b>SU</b>						
<b>lounas</b>	Lohivuoka	makkarastroganoff	salsabroiler	mantelikala	uunimakkara	karjalanpaisti
<b>jälkiruoka</b>	sekahedelmäsoppa	jäätelö	persikkakiisseli	ruusunmarjarahka	mansikkarahka	mustikkarahka
<b>päivällinen</b>	Riisipuuro	pork.inkiväärisosekeitto,k-piirakka	juustoinenjuureskeitto	porkkanaohukaiset,pastasal.	aur.sosekeitto,k-piirakka	lapin riistakeitto,k-piirakka