

KOULUN KASVISRUOKALISTA SYSSLUKUKAUSI 2024

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

viikot 32,40,48	porkkanaraaste FALLEROKASTIKE makaroni Fallero punajuuri-härkäpapu	sämpylä, juusto AMERIKKALAINEN NO-CHICKEN-KEITTO The vegetarian Butcer	vihreä salaatti PINAATTILÄTYT muusi	kaali-kurkkusalaatti JUURESTARHAN QUORNPATA, perunat Quorn-kuutiot	lämmin kasvis LINSSI-PASTAVUOKA punaiset linssit
viikot 33,41,49	kurkku-mandariinisalaatti MEKSIKOLAINEN CHILI SIN CARNE, riisi kidneypavut	rieska, juusto MUU-KEITTO MeeatMuu	leipä, leikkele, kurkku OHRAPUURO kiisseli	punakaalisalaatti LINSSIMUREKE (Atria) perunat, kastike	lämmin kasvis, punajuuri LEMPEÄ HÄRKISKIUSAUS Härkis lempeä sitruuna
viikot 34,42,50	lämmin kasvis, mustaherukkahillo KANATON VIILLOKKI, riisi The Vegetarian Butcher	sämpylä, juusto JUUSTOINEN HERNISKEITTO	vihreä salaatti PUNAJUURIPIHVIT muusi, kastike	pizzasalaatti(kaali) QUORN-MAKKARA muusi	puolukkainen porkkanaraaste KAALILAATIKKO Hälsans kök soijarouhe
viikot 35,43	punajuuri-omena-raejuustosalaatti QUORNKASTIKE perunat Quorn-kuutio	grahamkasvispiirakka KASVISKEITTO	leipä, leikkele, paprika MANNAPUURO kiisseli	vihreä salaatti VEGENUGETIT riisi	porkkanaraaste MAKARONILAATIKKO Härkis kaurajauhis
viikot 36,44	lämmin kasvis MUU-KASTIKE pasta MeeatMuu	sämpylä, juusto LIHAKEITTO Härkis lempeä sitruuna	sitrus-vihersalaatti BATAATTIPIHVIT perunat, kermaviilikastike	punajuuri-omena- raejuustosalaatti KASVISPIHVI perunat, kastike	appelsiini-porkkanaraaste PALERMON PASTA Quorn-kuutio
viikot 37,45	kaali-ananasraaste JUUSTOINEN KANAKASTIKE riisi The Vegetarian Butcher	ruisleipä, juusto HERNEKEITTO Härkis kaurajauhis	leipä, leikkele, porkkana VEHNÄPUURO kiisseli	punajuuri-omena- raejuustosalaatti LINSSIMUREKE (Atria) perunat, kastike	lämmin kasvis TOFUKIUSAUS Jalotofu
viikot 38,46	porkkanaraaste PYTTIPANNU Quorn-makkara	sämpylä, juusto HERNISKEITTO Hernis-safkasuikale	vesimeloni-vihersalaatti KASVISPIHVIT perunat, kastike	vihreä salaatti FALLEROPYÖRYKÄT perunat Fallero punajuuri-härkäpapu	lämmin kasvis HÄRKIS-PERUNA- SOSELAATIKKO härkis kaurajauhis
viikot 39,47	lämmin kasvis BUTTER TOFU, riisi Jalotofu	rieska, juusto LÄHIRUOKA (kasvissosekeitto)	leipä, leikkele, tomaatti RIISIPUURO kiisseli	vihreä salaatti, punajuuri KASVISPYÖRYKÄT peruna, kastike	persikka-porkkanaraaste VEBABKIUSAUS

Joka aterialla näkkileipä, levite ja ruokajuoma
muutokset mahdollisia
HYVÄÄ RUOKAHALUA!