

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS
2021-2022
RUOKALISTA VIIKKO 1/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	KALKKUNAKASTIKE M,G,K -keitetyt perunat -jenkki-persikka-retiisisalaatti -mustaherukkahillo MANSIKKAKIISSELI M,G,K	TOMAATTI-LINSSIKASTIKE L,K
TIISTAI	KASVISSOSEKEITTO L,G,K -riisipiirakka VL,K -keitetty kananmuna -vihannes PUOLUKKAVISPIPUURO M,K	KASVISSOSEKEITTO L,G,K
KESKIVIIKKO	KIRJOLOHIKIUSAUS L,G,K -lämmin parsakaali -punajuuri-omenasalaatti -jenkkisuikale SUKLAAMOUSSE L,G,K	TEXMEX-TARHURIN- KIUSAUS L,G,K
TORSTAI	HERNEKEITTO M,G,K -juusto L -vihannes HEDELMÄ MANGORAHKA L,G,K	KASVISHERNEKEITTO M,G,K
PERJANTAI	PORKKANAPIHVIT M,G,K -perunasose L -kasvissalaatti KUNINGATARKIISSELI M,G,K	PORKKANAPIHVIT M,G,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettyinä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

VL= vähälaktoosinen
L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS
2021-2022
RUOKALISTA VIIKKO 2/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	BROILERIJAUHELIIHAKEITTO M,G,K -kaurapalat -vihannes HEDELMÄ MUSTAHERUKKAKIISSELI M,G,K	PUNAJUURISOSEKEITTO L,G,K
TIISTAI	POSSUKASTIKE L,K -keit.perunat -salaattisekoitus-tomaatti RUUSUNMARJARAHKA L,G,K	TOFUKASTIKE M,G,K
KESKIVIIKKO	JAUHELIHA-MAKARONI- LAATIKKO M -lämmin papu -kaali-punakaali-ananassalaatti MARJAT JA VANILJAKASTIKE L,G,K	HÄRKÄPAPUMAKARONI- LAATIKKO M
TORSTAI	PÄIJÄNTEEN KALAPYÖRYKÄT L,G -perunasose L -salsaremouladekastike L,G -jenkki-paprikamixsalaatti HEDELMÄSMOOTHIE L,G,K	KASVIS-KVINOAPIHVIT M,G,K
PERJANTAI	PORKKANASOSEKEITTO L,G,K/ KAURAHELMIPUURO L,G,K -rouheruisviipale -leikkele -tomaatti MUSTIKKAKIISSELI M,G,K	PORKKANASOSEKEITTO L,G,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettyinä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS
2021-2022
RUOKALISTA VIIKKO 3/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	LOHIKEITTO L,G,K -ruiseväs -kurkkuviipaleet HEDELMÄ MANGOKIISSELI M,G,K	TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K
TIISTAI	MAKSALAATIKKO M,G,K -rouheruisviipale -porkkanaraaste -puolukkahillo OHUKAISET L ja MARJAINEN HILLO	HÄRKÄPAPU- PERUNASOSELAATIKKO M,G,K
KESKIVIIKKO	KASVISBOLOGNESE M,G,K -kolmen värin pasta M,K -kiinankaali-herne-kurpitsasalaatti PUOLUKKAKIISSELI M,G,K	KASVISBOLOGNESE M,G,K
TORSTAI	LIHAKEITTO M,G,K -ruisvuoka -paprikarengas -sulatejuusto L MUSTIKKARAHKA L,G,K	SIENI-KASVISKEITTO M,K
PERJANTAI	KANAPUIKKO M,K -perunasose L -salaatti VATKATTU PUNAHERUKKAPUURO M,K	KASVIS-JALAPENOTIKUT M,G,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettyäessä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS
2021-2022
RUOKALISTA VIIKKO 4/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	JAUHELIHAKEITTO M,G,K -ruispyörö -jääsalaatti -juustoviipaleet L HEDELMÄ MARJAJOGURTTI L,G,K	SOIJAROUHEKEITTO M,G,K
TIISTAI	LINSSI-KASVISLASAGNETTE L,K -ruisvuokaviipaleet -lämmiin porkkanaviipale -jenkki-paprikasalaatti VATKATTU MANSIKKA- RAPARPERIPUURO M,K	LINSSI- KASVISLASAGNETTE L,K
KESKIVIIKKO	LIMEKALA L,G,K -keit.perunat -kiinankaali-porkkanaraaste MUSTIKKAKIISSELI M,G,K	MIFU-LIMEKASTIKE L,G,K
TORSTAI	UUNIMAKKARA M,G,K -perunasose L -tomaatti-salaattisekoitus -grillisalaatti M,G,K PERSIKKA-MANGOVOIMAJUOMA L,G,K	SOIJAMAKKARA M,G
PERJANTAI	BROILERI-KASVISKASTIKE M,G,K -keit.perunat -kaali-persikkasalaatti PANNARI L MARJAINEN HILLO	PAPUSTROGANOFF M,G,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettäessä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS
2021-2022
RUOKALISTA VIIKKO 5/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	JAUHELIHAKASTIKE M,K -spagetti M,K -jenkki+punakaali-kesäkurpitsasalaatti MAITOKIISSSELI L,G,K JA MARJAINEN HILLO	SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K
TIISTAI	KALKKUNA-JUURESUOKA L,G,K -porkkanaraaste -raejuusto L,G,K HEDELMÄRAHKA L,G,K	QUORN-JUURESUOKA L,G,K
KESKIVIIKKO	BATAATTI-PORKKANASOSEKEITTO L,G,K/ OHRAPUURO L,K -ruiseväs -vihannes -leikkele -siemensekoitus MARJAKIISSSELI M,G,K	BATAATTI- PORKKANASOSEKEITTO L,G,K
TORSTAI	LOHIMUREKEVUOKA M,G,K -keitetyt perunat -kermaviilikastike L,G,K -kiinankaali-savonansalatti- kukkakaalisalaatti RUUSUNMARJAKIISSSELI M,G,K	KASVISMUREKE L,G,K
PERJANTAI	CHILI SIN CARNE M,G,K -riisi -salaattisekoitus-ananas JÄÄTELÖ L,G,K	CHILI SIN CARNE M,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettäessä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

2021-2022

RUOKALISTA VIIKKO 6/6

PÄIVÄ	LOUNAS	KASVISRUOKA
MAANANTAI	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K -perunarieska M,G,K -kurkkuviipale HEDELMÄ MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI M,G,K	TOFU-CURRYKEITTO L,G,K
TIISTAI	SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K -keit.perunat -jenkki-omenasalaatti PUOLUKKARAHKA L,G,K	SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K
KESKIVIIKKO	PINAATTIOHUKAISET L -perunasose L -juusto-vihannessalaatti L HEDELMÄSALAATTI M,G,K	PINAATTIOHUKAISET L
TORSTAI	NAKKIKASTIKE M,K -keit.perunat -lanttu-porkkanaraaste VADELMAKIISSELI M,G,K	EGGIEKASTIKE M
PERJANTAI	MERELLILNEN PASTAVUOKA L,K -lämmin herne -salaattisekoitus-hunajameloni MARJAT JA LUONNONJOGURTTI L,G,K	PUNAJUURI- AURAPASTAVUOKA L,K

Tuotteita koskevat tiedot ovat pyydettyessä saatavana henkilökunnalta.
Tarjoamme ruuissamme vain suomalaista lihaa.

PYYDÄMME ASIAKKAITAMME MERKITSEMÄÄN LOUNASLIPPUIHIN
PÄIVÄYKSEN JA ALLEKIRJOITUKSEN
KIITOS!

L= laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton