

# KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA

## AJALLA 28.10. – 15.12.2019

### SYYSLOMA 21.10.-27.10.2019

Maanantai 28.10.2019	Tiistai 29.10.2019	Keskiviikko 30.10.2019	Torstai 31.10.2019	Perjantai 1.11.2019
Riisipiirakka Levite Juusto Lehtisalaatti Meloni Rasvaton maito	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Jääsalaatti Rasvaton maito	Hedelmärahka (L,G) Kauraleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Ohukkaat (L) Hillo Grahamvuokaleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Omenakiisseli Moniviljavuoka Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito
Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019
Aprikoosi-vehnähiutalepuuro Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Riisipiirakka Levite Leikkele Lehtisalaatti Omena Rasvaton maito	Marjakeitto Grahamvuokaleipä Levite Juusto Tomaattiviipale Rasvaton maito	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Rukiinen jyvävuoka Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Banaani Moniviljavuoka Levite Juusto Kurkkuviipale Rasvaton maito
Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019
Riisipiirakka Levite Munavoi (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito	Mustaherukka-banaanirahka (L,G) Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Mandariini Kauraleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Hedelmäkiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito

# KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA

## AJALLA 28.10. – 15.12.2019

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
Jogurtti ja marjoja Ruisleipä Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Juusto Jääsalaatti Rasvaton maito	Marjakeitto Moniviljaleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Banaani Kauraleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito	Pannukakku Hillo Moniviljavuoka Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito
Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G) Levite Kurkkuviipale Rasvaton maito	Maitokiisseli (L,G) Moniviljavuoka Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Marjarahka Levite Juusto Kurkkuviipale Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Leikkele Lehtisalaatti Rasvaton maito	Kolmioleipä Appelsiini Rasvaton maito
Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019	Perjantai 5.12.2019
Jogurtti ja marjoja Ruisleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Mansikkakiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito	Vatkattu aprikoosipuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Lesesämpylä Levite Leikkele Kurkkuviipale Päärynä Rasvaton maito	Hyvää Itsenäisyyspäivää!
Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019
Jogurtti ja marjoja Kauraleipä Levite Juusto Tomaattiviipale Rasvaton maito	Kolmioleipä Banaani Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Ruisleipä Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito	Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) Levite Juusto Tomaattiviipale Rasvaton maito	Riisipiirakka Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito