

# KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 ~ 9.2.2020



Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019
Jogurtti ja hedelmiä (L,G) Kauraleipä Levite Kananmuna Lehtisalaatti Rasvaton maito	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Mustikkakiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Jääsalaatti Rasvaton maito	Hedelmäsalaatti Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Päärynä Grahamvuokaleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito
Maanantai 6.1.2020	Tiistai 7.1.2020	Keskiviikko 8.1.2020	Torstai 9.1.2020	Perjantai 10.1.2020
Loppiainen	Banaani Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Marjasmoothie (L) Kauraleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Hedelmäkiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito
Maanantai 13.1.2020	Tiistai 14.1.2020	Keskiviikko 15.1.2020	Torstai 16.1.2020	Perjantai 17.1.2020
Jogurtti ja marjoja Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale 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

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

# KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 ~ 9.2.2020



Maanantai 20.1.2020	Tiistai 21.1.2020	Keskiviikko 22.1.2020	Torstai 23.1.2020	Perjantai 24.1.2020
Kasvistasku Päärynä Kurkkuviipale Rasvaton maito	Maitokiisseli (L,G) Moniviljavuoka Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Marjarahka Ruisvuokaleipä Levite Juusto Kurkkuviipale Rasvaton maito	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Leikkele Lehtisalaatti Rasvaton maito	Hedelmäsalaatti Kauraleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito
Maanantai 27.1.2020	Tiistai 28.1.2020	Keskiviikko 29.1.2020	Torstai 30.1.2020	Perjantai 31.1.2020
Jogurtti ja marjoja Ruisleipä Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Mansikkakiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito	Riisipiirakka Munavoi (M,L,G) Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Hedelmäsmoothie (L) Kauraleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito
Maanantai 3.2.2020	Tiistai 4.2.2020	Keskiviikko 5.2.2020	Torstai 6.2.2020	Perjantai 7.2.2020
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) Graham-vuokaleipä Levite Juusto Tomaattiviipale Rasvaton maito	Riisipiirakka Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

# KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 ~ 9.2.2020



Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: *M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton*