

KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA

AJALLA 10.2. – 5.4.2020



Maanantai 10.2.2020	Tiistai 11.2.2020	Keskiviikko 12.2.2020	Torstai 13.2.2020	Perjantai 14.2.2020
Jogurtti ja marjoja (<i>L,G</i>) Kauraleipä Levite Kananmuna Lehtisalaatti Rasvaton maito	Vatkattu puolukkapuuro (<i>M,L</i>) Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Paprikasuikale Rasvaton maito	Mustikkakiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Jääsalaatti Rasvaton maito	Hedelmäsalaatti Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Banaani Grahamvuokaleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito
Maanantai 17.2.2020	Tiistai 18.2.2020	Keskiviikko 19.2.2020	Torstai 20.2.2020	Perjantai 21.2.2020
Riisipiirakka Levite Juusto Meloni Tomaattiviipale Rasvaton maito	Ruusunmarjakiisseli Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Jääsalaatti Rasvaton maito	Hedelmärahka (<i>L,G</i>) Kauraleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (<i>M,L</i>) Grahamvuokaleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Ohukkaat (<i>L</i>) Hillo Moniviljavuoka Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito
TALVILOMA 24.2. – 30.2.2020				
Maanantai 2.3.2020	Tiistai 3.3.2020	Keskiviikko 4.3.2020	Torstai 5.3.2020	Perjantai 6.3.2020
Riisipiirakka Levite Munavoi (<i>M,L,G</i>) Kurkkuviipale Mandariini Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (<i>M,L</i>) Ruisvuokaleipä Levite Leikkele Kurkkuviipale Rasvaton maito	Mustaherukka-banaanirahka (<i>L,G</i>) Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Mandariini Kauraleipä Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Hedelmäkiisseli Moniviljavuoka Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito

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

KOUVOLAN ILTALUKION RUOKALISTA

AJALLA 10.2. – 5.4.2020



Maanantai 9.3.2020	Tiistai 10.3.2020	Keskiviikko 11.3.2020	Torstai 12.3.2020	Perjantai 13.3.2020
Jogurtti ja marjoja (L,G) Ruisleipä Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito	Persikkakiisseli Grahamvuokaleipä Levite Juusto Kurkkuviipale Rasvaton maito	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Moniviljaleipä, vaalea Levite Leikkele Tomaattiviipale Rasvaton maito	Ohukkaat (L) Hillo Kauraleipä Levite Leikkele Jääsalaatti Rasvaton maito	Riisipiirakka Moniviljavuoka Levite Juusto Paprikasuikale Rasvaton maito
Maanantai 16.3.2020	Tiistai 17.3.2020	Keskiviikko 18.3.2020	Torstai 19.3.2020	Perjantai 20.3.2020
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 23.3.2020	Tiistai 24.3.2020	Keskiviikko 25.3.2020	Torstai 26.3.2020	Perjantai 27.3.2020
Jogurtti ja marjoja (L,G) 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 puolukkapuuro (M,L) Grahamvuokaleipä Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito
Maanantai 30.3.2020	Tiistai 31.3.2020	Keskiviikko 1.4.2020	Torstai 2.4.2020	Perjantai 3.4.2020
Jogurtti ja marjoja (L,G) Kauraleipä Levite Juusto Tomaattiviipale Rasvaton maito	Kolmiroleipä Banaani Rasvaton maito	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Ruisleipä Levite Juusto Lehtisalaatti Rasvaton maito	Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) Grahamvuokaleipä 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