

KASVISRUOKALISTA KEVÄT 2012

Viiko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
2 8 14 20 26 32	Linssi-kasviskeitto ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Porkkananapit perunat, vihreä kermaviilikastike punajuuri-omenasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasvis-makaronilaatikko porkkana-kultapikkelsisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Riisipuuro mehukeitto juustoviipale, ruisleipä näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Soija-perunasoselaatikko kaali-herne-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
3 9 15 21 27	Herkkusienikastike perunat jäävuori-tomaattisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kesäkeitto ruisleipä, mandariini näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Lasagnette kaali-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Karibian kasvispihvi perunasose porkkana-maissisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasviskeitto ruisleipä, lanttupala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
4 10 16 22 28	Vegetarianakastike spagetti jäävuori-kesäkurpitsasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasvispapurketit perunat, kermaviilikastike porkkana-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Porkkanasosekeitto ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Neljänviljanpuuro / Ruishiutalepuuro tuoremarjahillo rouheleipä, juustoviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kuskus-kasvispihvi perunasose sinappinen kaalisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
5 11 17 23 29	Soijasuikekastike moniviljariisi kaali-mustaherukkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasvispihvit perunat, kermaviilikastike kiinankaali-kurkku-mandariinisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Nakkokeitto ruisleipä, tuorekurkkuviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Juureskiausaus kebabkastike porkkana-persikkasalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Pinaattiohukaiset pastasalaatti puolukkasurvos näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
6 12 18 24 30	Kasvispyörykät kastike, perunat porkkana-hernesalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Palermopasta kaali-punakaali-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Hernekeitto ruisleipä, porkkanapala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kukkakaaligratiini perunat kiinankaali-punajuurisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Mannapuuro, mansikkakiisseli ruisleipä, juustoviipale näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito
7 13 19 25 31	Kasvisstroganoff perunat marinoitu kaali-puutarhurinsalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Juurespihvi perunasose porkkana-kaali-ananassalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasviskiausaus jäävuori-kurkkusalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Kasvisborssikeitto ruisleipä, tuorepala näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito	Chili con vege pennepasta tomaatti-sipulisalaatti näkkileipä, ravintorasva, rasvaton maito