

Poukama 26.7. – 1.8.2021

Maanantai

26.7.2021

Jauheliha-makaronilaatikko, l, (s)
Kalastajankeitto, m, g, (s)*
Bataatti-kookoskeitto, m, g, (s)*
Mansikkakiisseli, m, g, Kermavaahto, l, g

Tiistai

27.7.2021

Broileriratatouille, m, g
Jauhelihakeitto, m, g, (s)*
Kasvis-fetapihvi, vl, g*
Raparperipaistos, m, Vaniljakastike, l

Keskiviikko

28.7.2021

g

Lämmin savulohifilee, l, g, Punasipuli-tillikastike, l,
Kalkkuna-juureskeitto, m, g, (s)*
Kesäkeitto, l, g, (s)*, Hedelmäsalaatti*
Omena-kanelirahka, l, g

Torstai

29.7.2021

g, (s)*

Bolognesekastike, m, g, (s)
Juusto-porokeitto, l, g, (s)*
Kasvispyörykkä, m, g, (s), Kylmä kurkkukastike, l,

Perjantai

30.7.2021

Banaani-marjasmoothie, l, g

Uunimakkara, l, g
Kirjolohi-piparjuurikeitto, l, g, (s)*
Pinaattikeitto, l, g, (s)*, kananmuna
Mango-persikkaroyal, l, g

Lauantai

31.7.2021

Broileria tahitilaiseen tapaan, l, g
Punajuuripihvi, l, g, Vaaleakastike, m, g, (s)
Persikkarahka, l, g

Sunnuntai

1.8.2021

Mantelikala, m, (s)
Falafel-pyörykkä, m, g, v, Chilikastike, l, g
Jäätelö, l, g, Kahvi

l = laktoositon, m = maidoton, g = gluteeniton,
v = vegaaninen, (s) = sydänmerkkiateria, * = opiskelija-ateria (Kelatuettu)

