



R Y H M Ä K O T I
Puistohelmi

Ruokalista 29.9. – 5.10.2025

LOUNAS 11.30-12.30

PÄIVÄLLINEN 16.30-17.30

MA	Jauhelihakastike, perunasose GL Smoothie GL	Pinaatti/porkkanaletut L, perunasose Hedelmä
TI	Gulassikeitto GL Sitrusrahka GL	Tonnikalakiusaus GL Hedelmä
KE	Broilerpyörykät, currykastike GL Marjakiisseli GM	Kookos-bataattikeitto GL Hedelmä
TO	Koskenlaskijan tomaattikeitto GL Raparperi-omenapaistos L, vaniljakastike	Kinkku-kasvisvuoka GL Hedelmä
PE	Sitruunainen timjamibroileri GL Vaniljakiisseli ja hillo GL	Pinaattikeitto GL, kananmuna Hedelmä
LA	Lasagnette GL Luumukiisseli GM	Herkkusienikeitto GL Hedelmä
SU	Kampelaa L, tartarkastike GM Puolukkajogurttivahto GL	Lihaperunasoselaatikko GL Hedelmä

G gluteeniton L laktoositon VL vähälaktoosinen M maidoton

*Lihan alkuperämaa on Suomi.
Lisätietoa allergisoivista ruoka-aineista saat henkilökunnaltamme.*

Hyvää ruokahalua!



R Y H M Ä K O T I

Puistohelmi

Ruokalista 6.10. - 12.10.2025

LOUNAS 11.30-12.30

PÄIVÄLLINEN 16.30-17.30

MA	Kaali-makkarapata GL Smoothie GL	Kinkkukiusaus GL Hedelmä
TI	Mantelikala L, perunasose GL Luumukiisseli GM	Uuniriisipuuro, mehukeitto GL Hedelmä
KE	Lihapullapastavuoka L Mansikkakiisseli GM	Mustajuurisosekeitto GL Hedelmä
TO	Siskonmakkarakeitto GL Mustikkakukko L ja vaniljakastike GL	Possujuuresvuoka GL Hedelmä
PE	Maksapekonihöystö GL Marjarahka GL	Kalakeitto GL Hedelmä
LA	Janssoninkiusaus GL Omena-puolukkakiisseli GM	Porkkanasosekeitto GL Hedelmä
SU	Smetanapossua GL Hedelmäsalaatti GM	Feta-kasvisvuoka GL Hedelmä

G gluteeniton L laktoositon VL vähälaktoosinen M maidoton

Lihan alkuperämaa on Suomi.

Lisätietoa allergisoivista ruoka-aineista saat henkilökunnaltamme.

Hyvää ruokahalua!