



R Y H M Ä K O T I  
**P u i s t o h e l m i**

**Ruokalista 28.9. – 4.10.2026**

**LOUNAS 11.30-12.30**

**PÄIVÄLLINEN 16.30-17.30**

|           |                                                                       |                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>MA</b> | Slaavilainen kalakeitto GL<br>Smoothie GL                             | Uuniohrapuuro ja mehukeitto L<br>Hedelmä  |
| <b>TI</b> | Lasagnette L<br>Hedelmäsalaatti GM                                    | Kurpitsakeitto, raejuusto GL<br>Hedelmä   |
| <b>KE</b> | Maksakastike GL, puolukka<br>Mansikkakiisseli GM                      | Pesto-kanakeitto GL<br>Hedelmä            |
| <b>TO</b> | Hernekeitto GL<br>Pannukakku ja hillo L                               | Kinkkukiusaus GL<br>Hedelmä               |
| <b>PE</b> | Italialaiset lihapyörykät<br>tomaattikastikkeessa GL<br>Mangorahka GL | Kasvismunakas ja salaatti GL<br>Hedelmä   |
| <b>LA</b> | Broilerkiusaus GL<br>Luumukiisseli GM                                 | Pinaattikeitto ja kananmuna GL<br>Hedelmä |
| <b>SU</b> | Smetana-lihapata GL<br>Omena-kanelikiisseli GM                        | Makkarakeitto GL<br>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 5.10. – 11.10.2026**

**LOUNAS 11.30-12.30**

**PÄIVÄLLINEN 16.30-17.30**

|           |                                                     |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>MA</b> | Sitruunainen kalaleike turskasta L<br>Jäätelö GL    | Juustomunakas ja salaatti GL<br>Hedelmä                       |
| <b>TI</b> | Spagetti bolognese L<br>Mustikka-banaanismoothie GL | Porkkanaohukaiset L,<br>perunasose ja raejuusto GL<br>Hedelmä |
| <b>KE</b> | Broilerpasta L<br>Aprikoosirahka GL                 | Kalakeitto L<br>Hedelmä                                       |
| <b>TO</b> | Possunlihakeitto GL<br>Pappilan hätävara L          | Italianpata GL<br>Hedelmä                                     |
| <b>PE</b> | Nakkistroganoff GL<br>Suklaakiisseli GL             | Parsakeitto GL ja pasteija L<br>Hedelmä                       |
| <b>LA</b> | Lihaperunasoselaatikko GL<br>Luumukiisseli GM       | Juuressosekeitto GL, raejuusto<br>Hedelmä                     |
| <b>SU</b> | Tomaattinen broileripata GL<br>Kääretorttu L        | Tonnikalakiusaus GL<br>Hedelmä                                |

G gluteeniton L laktoositon VL vähälaktoosinen M maidoton

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

***Hyvää ruokahalua!***