

# RUOKALISTA 23. - 29.1.2023

## MAANANTAI

Lihamakaronilaatikko  
Kasvislisäke  
Porkkanaraaste  
Mousse

## TIISTAI

Kalapyörykät  
Sipulikastike  
Keitetyt perunat  
Kasvislisäke  
Punajuuret  
Appelsiinivispipuuro

## KESKIVIIKKO

Kaalilaatikko  
Kasvislisäke  
Vihersalaatti  
Puolukkahillo  
Marjarahka

## TORSTAI

Uunimakkara  
Porkkana-  
perunamuusi  
Kastike  
Kasvislisäke  
Vihersalaatti  
Omenakiisseli

## PERJANTAI

Kalakeitto  
Lihahyytelö  
Maustekurkku  
Suklaapuuro

## LAUANTAI

Jauhelihakeitto  
Juusto  
Kasvis  
Mangokiisseli

## SUNNUNTAI

Makkarakastike  
Keitetyt perunat  
Kasvislisäke  
Salaatti  
Vispipuuro