Rauman kaupunki

Ruokalista

9.9.2019
Sivu: 1

Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä

Ateriapäivä: 4.11.2019 - 17.11.2019

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Erityisruokavaliomerkintä: l=laktoositon, m=maidoton (jos on m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019	Lauantai 9.11.2019	Sunnuntai 10.11.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Br.file curryk l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Mustaherukkahillo Salaattipöytä 1 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,60 €	Lihapyörykkä m,g Puolukkakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Lapskoussi l,g Punajuuriviipale Salaattipöytä 3	Lliha-sienipata m,g Peruna Parsakaali Salaattipöytä 10	Lohimurekepihvi m,g Tartarkastike l,g Peruna Porkkanasuikale Salaattipöytä 9	Lihamakaronilaat. l Puolukkasurvos Jääv-fr-punasal-mand	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Välimer kalakeit m,g Salaattipöytä 1 Lounas 2 = 6,00 €	Mifukiusaus l,g Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Broiler-riisiv. l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 3	Kasvis-pastav. l Parsakaali Salaattipöytä 10	Bortskeitto m,g Smetana l Salaattipöytä 9		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto Possun vuolufile Salaattipöytä 1 Lounas 3 = 6,60 €	Salaattijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 2	Raejuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun Salaattipöytä 3	Sinihomejuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 10	Leipäjuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 9		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Puolukkarahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Marja-hed.kiiss m,g	Topseilvellinki m,g	Hedelmäsalaatti m,g	Karpal-must.kiis m,g	Appels.kiisseli m,g	Luumu-riisipuuro m,g

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Eritysruokavaliomerkintä: l=laktoositon, m=maidoton (jos on m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019	Lauantai 16.11.2019	Sunnuntai 17.11.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Riistakäristys l,g Perunasose l,g Herne-maissi-porkkana Puolukkasurvos Salaattipöytä 8 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,60 €	Lihakeitto m,g Salaattipöytä 3 Mansikkarahka l,g	Kasvispihvi m Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Salaattipöytä 4	Broilerkastike l,g Tummariisi Peruna Porkkanaviipaleet Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5	Kalagrat cheddar vl Kermaviilikast l,g Peruna Parsakaali Salaattipöytä 2	Kalkk-kasv.kius l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali	Uunikirjolohi l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-h.meloni-kurkku
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Tom-vuohenjkeit vl,g Krutonki Salaattipöytä 8 Lounas 2 = 6,00 €	Janssoninkiusaus l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 3	Chorizo-pyttis m,g Paistettu muna Punajuurilisäke Salaattipöytä 4	J.liha-kasvispizza l Salaattipöytä 5	Kasvissosekeitto l,g Juusto Salaattipöytä 2		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Salaattijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 8 Lounas 3 = 6,60 €	Kotijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 3	Raejuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun Salaattipöytä 4	Kotijuusto Katkarapu Salaattipöytä 5	Leipäjuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 2		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Mustah.kiisseli m,g Jälkiruoka = 1,70 €	Mansikkarahka l,g	Kuningatarkiis m,g	Mokkarahka l,g	Ruis-mustikkapuuro m	Suklaa-mannapuuro l	Persikkakiisseli m,g

Muutokset mahdollisia