

Ateriapäivä: 7.10.2019 - 17.11.2019

## VARHAISKASVATUS VUOROHOITO

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

Maanantai 7.10.2019	Tiistai 8.10.2019	Keskiviikko 9.10.2019	Torstai 10.10.2019	Perjantai 11.10.2019	Lauantai 12.10.2019	Sunnuntai 13.10.2019
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro m Kananmuna m,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Mannavelli Kurkku m,g Leipä m	Kaakao g Juusto l,g Porkkana m,g Sydänsämpylä m	Ohrahiutalevelli Tomaatti m g Leipä m	Ruishiutalepuuro m Juusto l,g Paprika m,g Leipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Nakkikastike m Peruna m,g Amerikan sal. m,g	* Broiler-pastavuoka l Tuoresalaatti m,g	* Jauhelihakeitto m,g Juusto l,g Paprika m,g Moniviljaruutu m	* Kebab-perunavuok l,g Jenkkisalaatti m,g	* Jokapojan kalal m,g Tillikastike l,g Peruna m,g Porkkanaraaste m,g Maustekurkku m,g	* Kirjolahikiusaus l,g Lämmin kasvis Punaj-omena-k.kaali	* Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Maissihiutale m Metsämarjakeit. m,g Juusto l,g Leipä m	* Ruus.marjakiiss. m,g Kotijuusto l,g Ruisruutu m	* Mansik.vispipuuro m Broilerleike m,g Hapankorppu m	* Riisipiirakka l Munavoi l,g Viinirypäle m,g	* Banaanijogurtti g Kurkku m,g Moniviljaruutu m	* Mansikkakiisseli m,g	* Smoothie vadelma
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Broilerkeitto l,g Pehmeä leipä m	* Kirjolahikeitto l,g Pehmeä leipä m	* Porkkanaohukaiset l Vaalea kastike l,g Peruna m,g Salaatti m,g Pehmeä leipä m	* Nakkikeitto m,g Pehmeä leipä m	* Jauhelihapizza l Salaatti m,g Pehmeä leipä m	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka













**Sivuja yhteensä: 8**