




















Ruokapalvelu

Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vko pv	47 18.11. - 22.11.2019	48 25.11. - 29.11.2019	49 2.12. - 6.12.2019	50 9.12. - 13.12.2019	51 16.12. - 20.12.2019	52 23.12. - 27.12.2019
MA	JUUSTO-PAPUPATA (G,K) peruna salaattipöytä 5 	PUNAJUURIKASTIKE (G, K) peruna salaattipöytä 9 	KASVISKOUSSI (M, G, K) salaattipöytä 4 punajuuri 	JUURESBOLOGNESE (M, G, K) pasta salaattipöytä 7 	JUUSTO-PORKKANAPATA (G, K) tumma riisi salaattipöytä 1 hillo 	
TI	KASVIS-NUUDELIVUOKA (M) salaattipöytä 6 hillo	PAPUKROKETTI (M, G, K) currykastike (G) peruna salaattipöytä 1 	PORKKANANAPPI (M, G, K) mangorajakastike (G) peruna juustoinen salaatti	KASVISPAELLA (M, G, K) salaattipöytä 8 	PUNAJUURIILAATIKKO (G, K) vihannesmix punajuuri viljan leipä	
KE	KASVIS-GULASSIKEITTO (M,G,K) paprika moniviljaruutu, juusto 	KASVIKSIA LEMON (G, K) peruna salaattipöytä 2 	LINSSICURRY (M, G, K) tumma riisi salaattipöytä 5 hillo	BATAATTI-JUURESPIHVI (M,G) perunasose (G) cole slaw salaatti 	KASVISPYÖRYKKÄ (M, G) peruna, tomaattikastike (G) salaattipöytä 2 	
TO	KREIKKALAINEN KASVISKUSAUS (G, K) salaattipöytä 7 paronin leipä	SOIJA-MAKARONILAATIKKO salaattipöytä 3 	KASVISLASAGNETTE (K) salaattipöytä 6 	JOULUATERIA 	JUUSTO-PAPUPATA (G, K) peruna salaattipöytä 3 	
PE	FALAFELPYÖRYKKÄ (M, K) kermaviilikastike (G) peruna salaattipöytä 8	PIKKUJOLUPUURO (G) puuro ei sovi LA LUUMUKIISSELI (M,G) juusto, joululimppu piparkakku 	ITSENÄISYSPÄIVÄ 	KARIBIAN KASVISPIHVI (M,G,K) tartarkastike (G) peruna salaattipöytä 9	JOULUPUURO (G) puuro ei sovi LA LUUMUKIISSELI (M,G) juusto, joululimppu joulusuklaa 	

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruoka on laktoositon, mikäli ei toisin mainita. Lisäksi ilmoitetaan mikäli ruoka on maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G, kananmunaton = K