Rauman kaupunki

Ruokalista

22.10.2019
Sivu: 1

Ateriapäivä: 18.11.2019 - 29.12.2019

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarasoosi m Peruna Uunijuurekset Jääv-kaali-kurpitsa	Silakkapihvi m Vaalea tillikast.l,g Perunasose Pikkuporkkana Jääv-h.meloni-kurkku	Lihamureke m,g Sienikastike l,g Peruna Kukkakaali Jääv-tomaatti-kurkku	Possunlihakast m,g Peruna Vihannesmix Jääv-kaali-persikka	Jauhemaksapihvi m,g Kermakastike l,g Peruna Porkkanasekoitus Kaali-puolukkasalaatti
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Rahkapiiras	Pikkuleipä	Pitko

Muutokset mahdollisia

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Stroganoff m,g Peruna Vihannesmix Jääv-k.kaali-ananas	Broilerpatukka l,g Vaalea kastike l,g Peruna Porkkanasuikale Jääv-kurkku-c.meloni	Uunikala lemon l,g Peruna Parsakaali Jääv-kaali-persikka	Hernekeitto m,g Pannukakku l Hillo	Lindströminpihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Jääv-tomaatti-kurkku
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Rahkapiiras	Pikkuleipä	Joulutorttu

Muutokset mahdollisia

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkistroganoff l Peruna Kasvisgratiini Jääv-kurkku-kesäkurp	Jauhelihapihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Pikkuporkkana Jääv-fr-punasal-mand	Br.-ananaspata l,g Peruna Herne Jääv-kurkku-paprika	Kasvispyörykkä l,g Juustokastike l,g Peruna Vihannesmix Kurkkuraastesalaatti
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Rahkapiiras	Täytekakku

Muutokset mahdollisia

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastike l Peruna Vihannesmix Jääv-kurkku-kesäkurp	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuressose K.kaali-kurkku-papri	Broilermureke m,g Vaalea kastike l,g Peruna Porkkanasuikale Jääv-persikka-kurkku	Antin k.lohikeit l,g Ohukaiset l Hillo	Siikapihvi m,g Sitruunakastike l,g Peruna Porkkanasekoitus Cole slaw salaatti
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Rahkapiiras	Pikkuleipä	Pitko

Muutokset mahdollisia

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkk-app.kast l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-kaali-kurpitsa	Lihapyörykkä l Kermakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Jääv-kurkku-c.meloni	Lapskoussi l,g Punaj-omena-k.kaali	Kananpojankeitto l,g Sekahedelmäkeitto	Lohimurekepihvi m,g Sitruunakastike l,g Peruna Porkkanasuikale K.kaali-kurkku-papri
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Rahkapiiras	Pikkuleipä	Pitko

Muutokset mahdollisia

Sinis Sali lounas+kahvi arki

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

Maanantai 23.12.2019

Lounas

Tirripaisti m,g
Perunasose l,g
Herne-maissi-porkkana
K.kaali-kurkku-papri

Päiväkahvi

Joulutorttu
Makeinen

Perjantai 27.12.2019

Lounas

Jauhelihakastike l
Peruna
Herne
Maustekurkku

Päiväkahvi

Pitko

Muutokset mahdollisia