











# RUOKALISTA 1.

Kaaro, Kodisjoki, Kortela, Lappi, Pohjoiskehä  
Unaja, Vasarainen

Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vko pv				34 17-21.8.2020	35 24-28.8.2020	36 31.8 - 4.9.2020
MA				JAUHELIHAKASTIKE ( M ) pasta porkkanaraaste 	BROILERKASTIKE ( G ) tumma riisi salaattipöytä 3 	LIHAKASTIKE ( M ) peruna salaattipöytä 5 
TI				BROILER-PASTAVUOKA salaattipöytä 1	KIRJOLOHILAATIKKO ( G ) punajuuri viljan leipä 	BROILER-RIISIVUOKA ( G ) salaattipöytä 6
KE				KINKKUKIUSAUS ( G ) salaattipöytä 2	PASTAPATA ( M ) salaattipöytä 4 ketsuppi 	TOMAATTINEN LIHAKAITO (M,G) kurkku sämpylä 
TO				BROILERKEITTO ( G ) aurinkosämpylä 	JÄRVIKALAPIHVI ( G ) peruna kermaviilikastike ( G ) porkkanaraaste	KAHDEN KALAN KEITTO ( G ) kurkku moniviljaruutu 
PE				OHRAPUURO mansikkakeitto ( M,G ) juusto ruispala, rustiikki 	HERNEKEITTO ( M, G ) juusto varrasleipä 	KEBAB-PERUNAVUOKA ( G ) salaattipöytä 7

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

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

