












RUOKALISTA 2.

Ruokapalvelu

Sydänmerkkiateriat tunnistaa Parempi valinta -merkistä



Hj. Nortamo, Nanu, Raumanmeri, Lyseon lukio,
Kari, Kourujärvi, Pyynpää, Uotila

| 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 | | | | OHRAPUURO Mansikkakeitto (M,G) juusto ruispala, rustiikki  | HERNEKEITTO (M,G) juusto varrasleipä  | TOMAATTINEN LIHAKAITTO (M,G) kurkku sämpylä  |
| KE | | | | BROILERKEITTO (G) aurinkosämpylä  | KIRJLOHILAATIKKO (G) punajuur viljan leipä   | BROILER-RIISIVUOKA (G) salaattipöytä 6  |
| TO | | | | KINKKUKIUSAUS (G) salaattipöytä 1 | JÄRVIKALAPIHVI (G) perunasose (G) porkkanaraaste | KEBABPERUNAVUOKA (G) salaattipöytä 7 |
| PE | | | | BROILER-PASTAVUOKA salaattipöytä 2 | LIHAMAKARONILAATIKKO salaattipöytä 4 | KAHDEN KALAN KEITTO (G) kurkku moniviljaruutu  |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, leivite ja leipä

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

K