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

Rauman kaupunki

Ruokalista

Ruokalista 1

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 11.1.2021	Tiistai 12.1.2021	Keskiviikko 13.1.2021	Torstai 14.1.2021	Perjantai 15.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Nakkikastike m	Broiler-pastavuoka l	Tom. lihakeitto m,g	Kasvislasagnette l	Kalast. pyörykät m,g
Peruna m,g	Tuoresalaatti m,g	Smetana l,g	Pikkutomaatti m,g	Tartarkastike l,g
Amerikan sal. m,g	Mustaher.hillo m,g	Kurkku m,g	Maustekurkku m,g	Peruna m,g
		Moniviljaruutu m		Kaali-ananassal. m,g

Maanantai 18.1.2021	Tiistai 19.1.2021	Keskiviikko 20.1.2021	Torstai 21.1.2021	Perjantai 22.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Lihapata m,g	Ohrahiutalepuuro l	Uunikala kookos m,g	Lihamakaronilaat l	Broilerpyörykkä m,g
Tummariisi m,g	Mansikkakiiss. m,g	Peruna m,g	Maissisalaatti m,g	Peruna m,g
Pikkuporkkana m,g	Juusto l,g	Hedelmäinen sal. m,g		Currykastike l,g
	Mandariini m,g			Pork-ananassal. m,g
	Ruisruutu m			

Maanantai 25.1.2021	Tiistai 26.1.2021	Keskiviikko 27.1.2021	Torstai 28.1.2021	Perjantai 29.1.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Lapskoussi m,g	Kasvispyörykkä m,g	Broilerkastike l,g	Jauhelihakiusaus l,g	Kalakeitto l,g
Värikäs salaatti m,g	Peruna m,g	Tummariisi m,g	Porkkanaraaste m,g	Omena m,g
Punajuuri m,g	Jogurttikastike l,g	Vihreä salaatti m,g		Kaura-ruissydän m
	Aurinkoinen sal. m,g	Mustaher.hillo m,g		

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.
Ruokalistalla ilmoitetaan, mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

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

Rauman kaupunki

Ruokalista

Ruokalista 1

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 1.2.2021	Tiistai 2.2.2021	Keskiviikko 3.2.2021	Torstai 4.2.2021	Perjantai 5.2.2021
VILKAS-VIIKKO				
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Chili con carne m,g	Uunimakkara m,g	Pulled chickenvuokal	Kananpojankeitto m,g	Kalakepukka m,g
Riisi m,g	Perunasose l,g	Jenkkisalaatti m,g	Kurkku m,g	Sitr.kast. l,g
Pirteä salaatti m,g	Coleslaw m,g		Aurinkosämpylä m	Peruna m,g
				Porkkanaraaste m,g

Maanantai 8.2.2021	Tiistai 9.2.2021	Keskiviikko 10.2.2021	Torstai 11.2.2021	Perjantai 12.2.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Broiler-currykastl,g	Hernekeitto m,g	Porkkananappi m,g	Jauhelihakastike m,g	Kirjolohilaat. l,g
Peruna m,g	Polarjuusto l,g	Peruna m,g	Peruna m,g	Vihannesmix m,g
Aurinkoinen sal. m,g	Kurkku m,g	Cheddarkastike l,g	Porkkanaraaste m,g	
Mustaher.hillo m,g	Kaura-ruissydän m	Persikkasalaatti m,g		

Maanantai 15.2.2021	Tiistai 16.2.2021	Keskiviikko 17.2.2021	Torstai 18.2.2021	Perjantai 19.2.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Lihakastike m	Hernekeitto m,g	Pinaattiohuk.l	Kirjolohikeitto l,g	Lihamakaronilaat l
Peruna m,g	Ohukaiset l	Peruna m,g	Kurkku m,g	Kaali-ananassal. m,g
Melonisalaatti m,g	Mansikkahillo m,g	Vaalea kastike l,g	Moniviljaruutu m	
	Varrasleipä m	Juustosalaatti l,g		
		Puolukkahillo m,g		

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.
Ruokalistalla ilmoitetaan, mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G