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

Rauman kaupunki

Ruokalista

Ruokalista 1

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 20.9.2021	Tiistai 21.9.2021	Keskiviikko 22.9.2021	Torstai 23.9.2021	Perjantai 24.9.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Nakkikastike m	Br.-riisivuoka l,g	Tom. lihakeitto m,g	Kasvislasagnette l	Kalast. pyörykät m,g
Peruna m,g	Tuoresalaatti m,g	Smetana l,g	Aurinkoinen sal. m,g	Tartarkastike l,g
Amerikan sal. m,g		Kurkku m,g	Saaristolaisleipä m	Peruna m,g
		Paroninleipä m		Kaali-ananassal. m,g

Maanantai 27.9.2021	Tiistai 28.9.2021	Keskiviikko 29.9.2021	Torstai 30.9.2021	Perjantai 1.10.2021
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	Currykastike l,g
Pikkuporkkana m,g	Juusto l,g	Hedelmäinen sal. m,g		Peruna m,g
Maustekurkku m,g	Mandariini m,g			Pork.-ananassal. m,g
	Ruisruutu m			

Maanantai 4.10.2021	Tiistai 5.10.2021	Keskiviikko 6.10.2021	Torstai 7.10.2021	Perjantai 8.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
*	*	*	*	*
Broilerkastike l,g	Kasvispyörykkä m,g	Lapskoussi m,g	Jauhelihakiusaus l,g	Kalakeitto l,g
Tummariisi m,g	Peruna m,g	Vihreä salaatti m,g	Porkkanaraaste m,g	Omena m,g
Värikäs salaatti m,g	Jogurttikastike l,g	Punajuuri m,g		Saaristolaisleipä m
Mustaher.hillo m,g	Aurinkoinen sal. 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 11.10.2021	Tiistai 12.10.2021	Keskiviikko 13.10.2021	Torstai 14.10.2021	Perjantai 15.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Chili con carne m,g Tummariisi m,g Pirteä salaatti m,g	* Uunimakkara m,g Peruna m,g Ruskea kastike l,g Coleslaw m,g	* Kalakepukka m,g Tillikastike l,g Peruna m,g Porkkanaraaste m,g Aurinkoleipä m	* Kananpojankeitto m,g Kurkku m,g Porkkanasämpylä m	* Pasta-kasvisvuoka l Jenkkisalaatti m,g
Maanantai 18.10.2021	**Tiistai 19.10.2021**	**Keskiviikko 20.10.2021**	**Torstai 21.10.2021**	**Perjantai 22.10.2021**
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Broiler-currykastl,g Tummariisi m,g Aurinkoinen sal. m,g Mustaher.hillo m,g	* Hernekeitto m,g Kurkku m,g Juusto l,g Varrasleipä m	* Porkkananappi m,g Peruna m,g Cheddarkastike l,g Persikkasalaatti m,g	* Jauhelihakastike m,g Peruna m,g Porkkanaraaste m,g	* Kirjolohilaat. l,g Vihannesmix m,g Maustekurkku m,g
Maanantai 25.10.2021	**Tiistai 26.10.2021**	**Keskiviikko 27.10.2021**	**Torstai 28.10.2021**	**Perjantai 29.10.2021**
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma	Syysloma

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