

Hj. Nortamo

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä 

Maanantai 13.12.2021

Tiistai 14.12.2021

Keskiviikko 15.12.2021

Torstai 16.12.2021

Perjantai 17.12.2021

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*
Nakkikastike m
Peruna m,g
Amerikan sal. m,g*
Lihakeitto m,g
Juusto l,g
Kurkku m,g
Paroninleipä m* **JOULUATERIA**
Kinkku m,g
Rosolli m,g
Rosollin kastike l,g
Kotijuusto l,g
Peruna m,g
Porkkanalaat m,g
Lanttulaatikko l,g
Sinappinen kast. l,g
Herne m,g
Joululimppu m*
Siikapihvi m,g
Tillikastike l,g
Peruna m,g
Kaali-ananassal. m,g*
Broiler-pastavuoka l
Tuoresalaatti m,g

Maanantai 20.12.2021

Tiistai 21.12.2021

Keskiviikko 22.12.2021

Lounas

Lounas

Lounas

*
Lihapata m,g
Tummariisi m,g
Vihannemix m,g
Maustekurkku m,g*
Broiler tortilla l
Salaatti m,g*
Riisipuuro g
Luumukiisseli m,g
Kalkkunaleike m,g
Joululimppu m
Suklaakaramelli g**Koulujen joululoma 23.12.2021 - 9.1.2022**

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan, mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Hj. Nortamo

Sydänmerkkiateriat tunnistaa "parempi valinta" merkistä 

Maanantai 10.1.2022

Tiistai 11.1.2022

Keskiviikko 12.1.2022

Torstai 13.1.2022

Perjantai 14.1.2022

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*
Broiler-currykastl,g
Tummariisi m,g
Pikkuporkkana m,g
Mustaher.hillo m,g*
Kirjolahilaat. l,g
Vihannesmix m,g
Punajuuri m,g*
Jauhelihapihvi m
Perunasose l,g
Persik. salaatti m,g*
Pyörykkämilanese m,g
Pasta m
Porkkanaraaste m,g*
Hernekeitto m,g
Juusto l,g
Kaura-ruissydän m

Maanantai 17.1.2022

Tiistai 18.1.2022

Keskiviikko 19.1.2022

Torstai 20.1.2022

Perjantai 21.1.2022

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

*
Lihakastike m
Peruna m,g
Melonisalaatti m,g*
Kahden kalankeit.l,g
Kurkku m,g
Ruisruutu m*
Pastapata m
Juustoraaste l,g
Maissisalaatti m,g*
Br.-riisivuoka l,g
Mustaher.hillo m,g
Pirteä salaatti m,g*
Porkkanaohukaiset l
Peruna m,g
Vaalea kastike l,g
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