

Ruokalista 2

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



*
Broilerkiausaus l,g
Melonisalaatti 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

Ruokalista 2

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 Puolukkakastike m,g Peruna m,g Persik. salaatti m,g	* Pyörykkämilanese m,g Pasta m Porkkanaraaste m,g	* Hernekeitto m,g Juusto l,g Kurkku m,g Varrasleipä 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 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