

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti

vko 1

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
4.1.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Juurestarhan possukastike LA, K 2. Juurestarhan härkäpapukastike LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele talon tapaan Tuorepala talon tapaan	Juustoinen kukkakaalisosekeitto G, LA, K Leipä talon tapaan M, LA, K Tuorepala	Suklaapuuro LA, K
5.1.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Rapeat kalapalat LA, M, K 2. Porkkanapihvit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Sitruunainen kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Mansikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Kinkkukiusaus LA Leipä talon tapaan Tuorepala	Iltapala talon tapaan
6.1.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Kalkkunaleikkele Tuorepala	Broilerin filee Mangokastike Perunasose G, LA, K Keitetty kasvissekoitus Tuoresalaatti tai raaste Kuningatarvahto G, LA, K	Pizzapala LA, K Tuorepala talon tapaan	Purjo-perunasosekeitto G, LA, K Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele talon tapaan Tuorepala	Persikka-banaanismoothie G, LA, K Leipä talon tapaan
7.1.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Jauhelihakeitto G, LA, M, K 2. Bataatti-linssisosekeitto G, LA, M, K Leipä talon tapaan M, LA, K Tuorepala	Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele talon tapaan Tuorepala talon tapaan	Jauheliha-perunaviipalevuoka G, LA, M, K Tuorepala	Talon jogurtti G, LA, K Leipä talon tapaan M, LA, K
8.1.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Currynmaakuinen broilerkastike LA, M, K 2. Kasvis-papukastike LA, M, K Keitetty riisi/peruna Tuoresalaatti tai raaste talon tapaan	Hedelmäsalaatti G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Riistakiusaus G, LA, K Tuorepala	Sämpylä LA, K Leikkele Tuorepala
9.1.	Murot LA, K Leipä M, LA, K Tuorepala	Keltainen uunikalavuoka G, LA, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Herukkakiisseli G, LA, M, K Leipä M, LA, K	Siskonmakkarakeitto G, LA, M, K Leikkele & tuorepala	Karjalanpiirakka LA Leikkele Tuorepala
10.1.	Hedelmäviili Tuorepala talon tapaan	Burgundinkastike G, LA, M, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste G, LA	Ruusunmarjavahto G, LA, K	Makaronilaatikko LA Tuorepala	Ohrapuuro LA Leikkele talon tapaan Mehukeitto G, LA, M, K

Kaikilla aterioilla on lisäksi aina tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan myös salaatikastiketta.

G: Gluteeniton

LA: Laktoositon

M: Maidoton

K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.