

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti

vko 2

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
11.1.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Jauhelihakastike LA, M, K 2. Kasvis-papuhöystö LA, M, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Murot LA, K Tuorepala	Juuresosekeitto G, LA, K Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Mansikkakiisseli G, LA, M, K Tuorepala
12.1.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	Kasvispyörökät G, LA, M Perunasose G, LA, K Tartar-kastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Lohikiusaus LA Tuorepala	Herukkakiisseli G, LA, M, K Leipä talon tapaan
13.1.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Hernekeitto G, LA, M, K 2. Kasvis-hernekeitto G, M, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Vaniljainen vispipuuro LA, K	Makaronilaatikko LA Tuorepala	Mangosmoothie G, LA, K Leipä talon tapaan
14.1.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerkastike LA, K 2. Mifu-currykastike LA, K Keitetty riisi/peruna Tuoresalaatti tai raaste	Luonnonjogurtti LA, G, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	Jauheliha-perunasoselaatikko G, LA, M, K Tuorepala	Talon jogurtti G, LA, K Tuorepala
15.1.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Tonnikala-pastavuoka LA, K 2. Kasvis-härkis-cappellivuoka LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Aprikoosikiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Lihapata G, LA, M, K Leipä talon tapaan Juusto	Iltapala talon tapaan
16.1.	Murot LA, K Sulatejuusto Tuorepala	Lihamureke G, LA, M, K Perunasose LA Tuoresalaatti tai raaste	Vikoriankiisseli G, LA, K Tuoremarjasose	Napoliinpata LA, M, K Sämpylä Juusto	Pizzapala LA, K Tuorepala
17.1.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	Punajuuri-porsaskastike LA, M, K Perunasose LA Tuoresalaatti tai raaste	Puolukkarahka G, LA, K Leipä talon tapaan	Lasagnette LA, K Tuorepala	Riisipuuro G, LA, K Luumusosekiisseli G, LA, M, K Tuorepala

Kaikilla aterioilla on lisäksi aina tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton

LA: Laktoositon

M: Maidoton

K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia,
tarkista erityisruokavalion soveltuvuus
aina toimipisteestä.