

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti

vko 37

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Illtapala
7.9.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Keltainen kasvis-linssikeitto LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Hedelmälautanen G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto	Gulassikeitto G, LA, K, M Tuorepala	Aurinkokiisseli G, LA, M, K Tuorepala
8.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Kasvis-härkispata G, LA, M, K Tuoresalaatti tai raaste	Vatkattu mansikka- punaherukkapuuro LA, M, K	Riistakiusaus G, LA, K Leipä M, LA, K Tuorepala	Aurinkoinen smoothie G, LA, K Sämpylä LA, K Tuorepala
9.9.	Vehnähiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	1. Jauheliha-perunaviipalevuoka G, LA, M, K 2. Kasvisrossokiusaus G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Mangosmoothie G, LA, K Leipä talon tapaan LA, M, K	Lihapyörykät LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuorepala	Vatkattu vadelpuuro LA, M, K Leipä LA, M, K
10.9.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	1. Lihakeitto G, LA, M, K 2. Bataatti-linssisosekeitto G, LA, M, K Leipä talon tapaan Tuorepala talon tapaan	Itse leivottu leipä Leikkele talon tapaan Tuorepala	Hawajin kalkkunapata G, LA, M, K Tuorepala	Hedelmäsmoothie G, LA, M, K Leipä talon tapaan M, LA, K
11.9.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Pyttipannu G, LA, M, K 2. Sadonkorjuun kasvispyttipannu LA, M Tuoresalaatti tai raaste	Puolukka- vaniljakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Liha-makaronilaatikko Tuorepala	Kookos-mango-riisipuuro G, LA, M, K Leipä LA, M, K Leikkele
12.9.	Murot LA, K Leipä talon tapaan Tuorepala	Kirjolohta creme fraiche G, LA, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Jäätelöpikari Leipä talon tapaan M, LA, K Tuorepala talon tapaan	Merimiesvuoka G, LA, M, K Tuorepala	Pizzapala LA, K Tuorepala
13.9.	Jogurtti ja hillosilmä G, LA, K Sulatejuusto Leipä LA, M, K	Karjalanpaisti G, LA, M, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Raparperikiisseli G, LA, M, K Leipä M, LA, K Juusto	Broilerpyörykät LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuorepala	Mannapuuro LA, K Luumusosekiisseli G, LA, M, K

Kaikilla aterioilla on lisäksi aina tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan myös salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.

G: Gluteeniton

LA: Laktoositon

M: Maidoton

K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.