

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti

vko 47

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
16.11.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerkastike LA, K 2. Mifu-currykastike LA, K Keitetty peruna/riisi/ohrahelmi Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Pinaattikeitto LA, K Keitetty kananmuna Karjalanpiirakka LA Tuorepala	Ruusunmarjakiisseli G, LA, K, M Leipä Leikkele
17.11.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Napolinpata LA, M, K 2. Napolin härkispata LA, M, K Tuoresalaatti tai raaste	Vadelmakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Lohikiusaus LA Tuorepala	Iltapala talon tapaan
18.11.	Kauravelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	Porkkanasosekeitto G, LA, K Sämpylä LA, K Juusto Tuorepala	Vatkattu herukkapuuro LA, M, K	Kinkkukiusaus G, LA, K Tuorepala	Siepparin mangopuuro LA, M, K Leipä LA, M, K
19.11.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Possukastike LA, M, K 2. Juurestarhan härkäpapukastike LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Itse leivottu leipä Leikkele Tuorepala	Makkarakastike LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuorepala	Persikka-banaanismoothie LA, K
20.11.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepaloja	1. Tonnikala-pastavuoka 2. Kasvis-härkis-cappellivuoka LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Kiisseli talon tapaan Leipä LA, M, K	Riistakeitto LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Hedelmäviili LA
21.11.	Murot LA, K Sulatejuusto Tuorepala	Jauhemaksapihvit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Kuningatarkiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Kaali-jauhelihapata G, LA, M, K Sämpylä LA, K Juusto Tuorepala	Pizzapala LA, K Tuorepala
22.11.	Luonnonjogurtti G, LA, K Tuoresose Leipä LA, M, K Tuorepala	Karjalanpaisti G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Jäätelöpikari Tuorepala	Makaronilaatikko LA Tuorepala	Ohrapuuro LA Mehukeitto 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.