

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti
vko 48

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
23.11.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Chili con carne LA, M, K 2. Mifu-jauhiskastike LA, K Keitetty peruna/riisi Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Bataattisosekeitto G, LA, k Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Mansikkakiisseli G, LA, M, K Tuorepala
24.11.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Rpeat kalapalat LA, M, K 2. Kasvispihvit LA, M Perunasose G, LA, K Tilli-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Ruusunmarja- omenakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Lohikiusaus LA Tuorepala	Aprikoosikiisseli G, LA, M, K Leipä talon tapaan
25.11.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Linssi-kasviskeitto LA, K Leipä talon tapaan Tuorepala	Vadelma- raparperivispijuuro LA, M, K	Makaronilaatikko LA Tuorepala	Hedelmäsmoothie G, LA, K Leipä talon tapaan
26.11.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Kinkkukiusaus G, LA, K 2. Eggie-kasviskuisaus LA, G Tuoresalaatti tai raaste	Pinaattiohukaiset LA Puolukkahillo G, M, LA, K	Jauheliha-perunaviipalevuoka G, LA, M, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Talon jogurtti G, LA, K Tuorepala
27.11.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Keitetty kananmuna Tuorepala	PIKKUJOULUPUURO: Riisipuuro G, LA, K Kaneli-sokeri Joululeipä Kalkkunaleikkele Mandariini	Mustikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Lihapata G, M, LA, K Sämpylä LA Juusto Tuorepala	Vaniljarahka G, LA, K
28.11.	Murot LA, K Sulatejuusto Tuorepala	Broilerimureke G, LA Perunasose LA Curry-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Viktoriankiisseli G, LA, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	Gulassikeitto G, LA, M, K Sämpylä LA Juusto	Pizzapala LA, K Tuorepala
29.11.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	Possukastike LA, M, K Perunasose LA Porkkanalaatikko G, LA, M, K Rosollo G, LA, M, K	Jouluomenakiisseli G, LA, M, K Leipä talon tapaan	Lasagnette LA, K Tuorepala	Riisipuuro G, LA, K Luumusosekiisseli G, LA, M, K Tuorepala

Kaikilla aterioidella 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.