

Ruokalista viikko 38

	Sosiaalipalvelujen ruokalista	Koulujen ruokalista		
Ma 14.9.	Broilerikastiketta Kasvisvokkia Perunoita HH= 10g/1kpl Kaali-mustaherukkahilloalaattia	Broileri-kasviskastiketta Kasvisvokkia Riisiä HH=15g/1dl Kaali-mustaherukkahilloalaattia	G, M K, M, G	HH=7g/1dl
Ti 15.9.	Uunikalaa juustokastikkeessa Juustoista vihannespaistosta Perunoita Punajuuri-omena-purjosalaattia	Uunikalaa juustokastikkeessa Juustoista vihannespaistosta Perunoita Punajuuri-omena-purjosalaattia	G, L K, G, L	HH=15g/1dl
Ke 16.9.	Jauhelihakeittoa Tomaatti-kookoskeittoa Tuorekurkkua	Jauhelihakeittoa Tomaatti-kookoskeittoa Tuorekurkkua Pehmyttä leipää Marjarahkaa	G, M K, G, L G, L, P	HH=18g/3dl
To 17.9.	Kinkkukiusausta Kasviskuisausta Viher-tomaatti-kesäkurpitsa-maissisalaattia	Kinkkukiusausta Kasvisgratiinia Viher-tomaatti-kesäkurpitsa-maissisalaattia	G, L K, G, L	HH=15g/1dl
Pe 18.9.	Lihakeittoa Pinaattikeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa	Lihakeittoa Pinaattikeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa Pehmyttä leipää	G, M K, L	HH=20g/3dl
La 19.9.	Stroganoffia M, G Perunoita Aurinkosalaattia			
Su 22.9.	Mantelikalaa M Perunasosetta L, G Kastiketta G, M Raikasta raastesalaattia G, M			

K=Kasvisruoka L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton P = Paikallinen tuote raaka-aineena

Ateriaan sisältyy salaatti, leipä, ravintorasva ja ruokajuoma. Jälkiruoka 1 krt/viikko 5 päivän listalla.

Käyttämämme liha- ja lihajalosteet ovat kotimaisia. Tietoa tuotteiden sisällöstä ja allergioita aiheuttavista ainesosista saa pyydettäessä keskuskeittiön henkilökunnalta.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Terveisin Pudasjärven kaupunki/ Hirsikampus keskuskeittiö