

## Ruokalista viikko 2

	Sosiaalipalvelujen ruokalista	Koulujen ruokalista		
<b>Ma 11.1.</b>	Kana-kasviskastiketta Papu-kasviskastiketta Riisiä/ perunoita Kaali-mustaherukkahilloraastetta	Kana-kasviskastiketta Papu-kasviskastiketta Riisiä/ perunoita Kaali-mustaherukkaraastetta	G, M K, M, G	HH=7g/1dl
<b>Ti 12.1.</b>	Kahden kalan vuokaa Juustoista vihannespaistosta Punajuuri-omena-purjosalaattia	Kahden kalan vuokaa Juustoista vihannespaistosta Punajuuri-omena-purjosalaattia	G, L K, G, L	HH=15g/1dl
<b>Ke 13.1.</b>	Jauhelihakeittoa Paahdettua juuressosekeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa	Jauhelihakeittoa Paahdettua juuressosekeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa Pehmyttä leipää	G, M K, G, M  G, L	HH=20g/3dl
<b>To 14.1.</b>	Broilerijauheliha- ja kasvis- Porkkanaraastetta	Broilerijauheliha- ja kasvis- Porkkanaraastetta	G, L K, G, L P, Luomu	HH=20g/1dl
<b>Pe 15.1.</b>	Lihakeittoa Kukkakaali-porkkanasosekeittoa Tuorekurkkua	Lihakeittoa Kukkakaali-porkkanasosekeittoa Tuorekurkkua Marjarahkaa	G, M K, L, G  L, G, P	HH=20g/3dl  HH= 12g/1dl
<b>La 16.1.</b>	Palapaistia M, G Perunoita Viher-maissisalaattia			
<b>Su 17.1.</b>	Mantelikalaa M Perunasosetta L, G Tillikastiketta G, M Punajuurisalaattia G, M			

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

Ateriaan sisältyy salaatti, leipä, ravintorasva ja ruokajuoma. Jälkiruoka 1 krt/viikko koulujen 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**