

Ruokalista viikko 41

	Sosiaalipalvelujen ruokalista	Koulujen ruokalista		
Ma 11.10.	Bolognesekastiketta Härkäpapu-kasviskastiketta Perunaa Viher-maissi-melonisalaattia	Bolognesekastiketta Härkäpapu-kasviskastiketta Pastaa Viher-maissi-melonisalaattia	G, M K, G, M M	HH=7g/1dl
Ti 12.10.	Lohikiusausta Kasviskuisausta Punajuurta ja vihersalaattia	Lohikiusausta Kasviskuisausta Punajuurta Vihersalaattisuikaleita	G, L K, G, L	HH=20g/3dl
Ke 13.10.	Aurinkoista broilerkeittoa Aurinkoista sosekeittoa Tomaattia Sekaleipää Juustoa	Aurinkoista broilerkeittoa Aurinkoista sosekeittoa Tomaattia Sekaleipää Juustoa Jälkiruoka: Lappapuuroa P, M	G, L K, G, L M G, L	HH=15g/1dl
To 14.10.	Tomaattista soijarouhemakaronilaatikkaa Kaali-porkkana-mandariinisalaattia	Tomaattista soijarouhemakaronilaatikkaa Kaali-porkkana-mandariinisalaattia	K, L	HH=15g/1dl
Pe 15.10.	Lihakeittoa Linssikeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa	Lihakeittoa Linssikeittoa Herkkukurkkuviipaleita Juustoa Ruisleipää	G, M K, M G, M G, L M	HH=8g/1kpl HH=15g/1dl
La 16.10.	Janssoninkiusausta G, L Punajuuri-purjosalaattia			
Su 17.10.	Possukastiketta G, M Perunoita Viher-porkkana-omenasalaattia			

K= Kasvisruoka L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton P= Paikallinen tuote elintarvikkeena

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

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