

## Ruokalista viikko 38

	Sosiaalipalvelujen ruokalista	Koulujen ruokalista	ERV	Hiilihydraatit
<b>Ma 18.9.</b>	Jauhelihakastiketta Härkäpapu-bolognesekastiketta Perunoita Viher-ananassalaattia	Jauhelihakastiketta Härkäpapu-bolognesekastiketta Perunoita Viher-ananassalaattia	G, M, KM K, G, M, KM	HH=7g/1dl  HH=10g/kpl
<b>Ti 19.9.</b>	Broilerpastavuokaa Kasvispastapaistosta Viher-kurkku-paprikasalaattia Mustaherukkahilloa	Broilerpastavuokaa Kasvispastapaistosta Viher-kurkku-paprikasalaattia Mustaherukkahilloa ja Ketsuppia	L K, L	HH=20g/dl
<b>Ke 20.9.</b>	Seikeittoa Kukkakaali-porkkanasosekeittoa Tomaattiviipaleita Juustoa	Seikeittoa Kukkakaali-porkkanasosekeittoa Tomaattiviipaleita Juustoa Lepuskanen perunarieskaa M	G, L K, G, L  G, L	HH=20g/3dl
<b>To 21.9.</b>	Broilerpyöryköitä Kasviskepukoita Perunasosetta Viher-kaali-mandariinisalaattia Puolukkahilloa	Broilerpyöryköitä Kasviskepukoita Perunasosetta Viher-kaali-mandariinisalaattia Puolukkahilloa Ruisleipää M	G, M K,G,M,KM,VEGE G, L, KM	HH= 6,8g/4kpl HH=7,2g/kpl HH=15g/dl
<b>Pe 22.9.</b>	Lihapullakeittoa Härkäpapulinssikeitto Tomaattiviipaleita Jääsalaatinlehtiä Juustoa G, L, KM	Lihapullakeittoa Härkäpapulinssikeitto Tomaattiviipaleita Jääsalaatinlehtiä Juustoa G, L, KM Luotolaispala leipää M	G, M, KM K, G, M, KM	HH=20g/3dl
<b>La 23.9.</b>	Talonkuisausta Viher-melonisalaattia Punajuurta		G, L, KM	
<b>Su 24.9.</b>	Possukastiketta Perunoita Lämpimiä kasviksia Viher-tuorekurkkusalaattia		G, M, KM	

K=Kasvisruoka L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton KM=Kananmunaton P = Paikallinen tuote raana-aineena

Ateriaan sisältyy salaatti, leipä, ravintorasva ja ruokajuoma.

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Terveisin PPP Köökki Oy