

Viikko 2						
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA			Kalenteriviikoilla 33, 39, 45, 51			
Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit
Maanantai	Luumuvehänähiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Perinteistä jauhelihakastiketta	*,L,M,S	Maustamatonta luomurahkaa	*,G,L,N,S
	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,VEG	Kasvispataa	*,G,L,M,N,S, VEG	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S
	Perunaleipää	*,L,M,N,S,VEG	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Maustamatonta luomujogurtia	G,L,N,S	Jauhelihakeittoa luomujuureksista	* G,L,M,S	Lämpimiä palvitäyteleipiä	L,N
	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,VEG	Kasvisminestronea	*,G,L,M,N,S, VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Hedelmämysliä	L,M,N,S,VEG	Juustoa	*, G,L,N,S	Luumuhedelmää	G,L,M,N,S,VEG
	Omavalmistointa luomuleipää	L,M,N,S,VEG	Tuorepala	G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Luumuhedelmä	G,L,M,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Omena-piimäjuoma luomupiimästä	G,N,S		
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keskiviikko	Luumukaurapuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Kirjolohikiusausta	*,G,L,N,S	Mustikkavispipuuroa luomumannasta	L,M,N,S,VEG
	Omavalmistoinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Linssi-perunalaattikkoa	*,G,L,N,S	Mustikoita	G,L,M,N,S,VEG
	Yrttilevitettä	G,L,N,S	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Luumutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Torstai	Riisiipirakka	L,N,S	Mustapapupihvi	G,L,M,N,S,VEG	Keitetty luomukananmuna	G,L,M,N,S
	Lihaleikkele/juustoa	*G,L,M,N,S	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Aurinkokuivatuiilla tomaateilla maustettua majoneesia	G,L,M,N,S, VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Luumuohrahiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Broileri-tomaattikastiketta	* G,L,M,N,S	Ruisleipää	*,L,M,N,S,VEG
	Omavalmistoinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Soija-kasvisbolognesea	*,G,L,M,N,S,VEG	Hummusta	*,G,L,M,N,S,VEG
	Mangososetta	G,L,M,N,S,VEG	Luumutäysjyväspagettia	* L,M,N,S,VEG	Tuorepala/ Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Höyrytettyä maissia	G,L,M,N, S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ Jyväsempylöitä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
* = Voi hyvin			Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.			
M = Tuote on maidoton			Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnot sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.			
L = Tuote on laktoositon			Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavaihtoehtoja koskeviin kysymyksiinne.			
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta						

N = Tuote ei sisällä naudanlihaa					
S = Tuote ei sisällä sianlihaa					
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton					
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa					
ja rasvatonta piimää sekä vettä					
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaattinkastikkeessa					
Huom !					
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään					

[illegible]