

Viikko 5					
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA		Kalenteriviikoilla 36, 42, 48			
Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala
<b>Maanantai</b>	Luomuohrahiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Sinappi-porsaspataa	*,L,N	Jyväsämpylä
	Perunaleipää	*,L,M,N,S,VEG	Quornia juustokastikkeessa	*,G,L,N,S	Hummusta
	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,VEG	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Luomuhedelmä
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Paahdettuja juureksia	G,L,M,N,S	Tuorepalat
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet
		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
<b>Tiistai</b>	Ruishiutalevelliä luomurukiista	*,L,N,S	Mausteista kasvis-luomuporkkanaperunalaatikkaa	*,G,L,N,S	Mustaherukkavispipuuroa luomumannasta
	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Mustaherukoita
	Tomaatti-tuorejuustolevitettä	A,G,L	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat
	Tuorehedelmä	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua
	Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet
<b>Keskiviikko</b>	Rieskaa	VL,N,S	Tomaattista jauhelihakastiketta	*,G,L,S	Maustamatonta luomujogurttia
	Juustoa	*,G,L,N,S	Italialaista soija-kasviskastiketta	*,G,L,N,S	Päärynäsosetta
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Luomutäysjyväspagettia	*,L,M,N,S	Tuorepalat
	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			
<b>Torstai</b>	Luomukaurapuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Broileri-juureskeittoa	*,G,L,N,S	Kaurasämpylä
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,VEG	Pinaattikeittoa	*,L,N,S	Lihaleikkelettä
	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG	Keitetty luomukananmuna	G,L,M,N,S	Tuorepalat
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepalat	G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Marjapiirakkaa luomuvehnästä	A	Ruokajuomia ja leipien levitteet
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		
		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
<b>Perjantai</b>	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Kalapihvejä kotimaisesta särjestä ja lohesta	L,N,S	Omavalmisteista luomuleipää
	Luomukaurasämpylä	L,M,N,S,VEG	Kasviskroketteja	G,L,M,N,S, VEG	Luomutuorepala
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Tillikermaviilikastiketta	G,L,N,S	Tuorepala
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Perunasosetta	*,G,L,N,S	Hedelmä
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet
		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
* = Voi hyvin			Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.		
M = Tuote on maidoton			Viimeisimmät päivitettyt dieettimerkinnot sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.		
L = Tuote on laktoositon			Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.		
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta					
N = Tuote ei sisällä nautanlihaa					
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- / 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			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

