

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA / Viikko 44, v.2017

**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 2**

II Vko 44	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai 4.11. Pyhäinpäivä	Sunnuntai
	<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli kaneli/sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	Neljänviljanpuuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Murot maito, näkkileipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
	<b>Lounas</b>	Jauhelihakastike, <b>M</b> spagetti / perunat tuoresalaatti	Porkkana-/ pinaatti-/ veriohukaiset, <b>L</b> muusi, <b>G,L</b> vihersalaatti	Kirjolohi- perunakiusaus, <b>G,L</b> tuoresalaatti	Broileripyörykät, <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Riisipuuro kaneli-sokeri leikkele	Mantelikala, <b>L</b> muusi, <b>G,L</b> sitruunakastike, <b>L</b> *)tuoresalaatti	Stroganoff, <b>M</b> perunat *)salaatti
	<b>Välipala</b>	Mansikka- jogurttirahka ruisleipä maito	Kauratassu leipä, maito tuorepala	Jäätelöpuikko leipä, leikkele maito, tuorepala	Puolukkakiisseli +vaniljavaahto voileipäkeksi maito	Jogurtti leipä, makkaraleike maito	Puolukkarahka, <b>G,L</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Jogurtti leipä, leikkele tuorekurkku
	<b>Päivälli- nen</b>	Perunaviipale- lohilaatikko, <b>G,L</b> tuoresalaatti	Broilerikiusaus, <b>G,L</b> tuoresalaatti	Nakkikeitto, <b>G,M</b> karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	Kalakeitto, <b>G,L</b> maksamakkara	Makaronilaatikko, <b>L</b> tuoresalaatti	Mantelikala, <b>L</b> muusi, <b>L</b> sitruunakastike, <b>L</b> *)tuoresalaatti	Stroganoff, <b>M</b> perunat *)salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Kauratassu leike, maito tuorepala <b>*tarvittaessa pienillä puuro</b>	Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Yllätys iltapala= kaappien tyhjennys maito, leipä	Puolukkarahka, <b>G,L</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Jogurtti leipä, leikkele tuorekurkku

**\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä**

\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienillä puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla

\*)La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. Vl:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.