

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 7 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai Laskiaistiistai 13.2.	Keskiviikko Ystävänäpäivä 14.2.	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Velli leipä, leikkele maito tuoremehu	Vaniljajogurttirahka maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Kaurahiutalevelli maito, leipä tuoremehu	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
7	Lounas	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska *pienille jauhelihakeitto	Broilerikastike, M perunat salaatti	Italianpata, M vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Välipala	Omenakiisseli leipä, maito	Laskiaispulla ruisleipä maito	Karjalanpiirakka maito tuorekurkku	Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, tuorepala	Sämpylä leikkele, maito vesimeloni	Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Vaalea leipä maito, leikkele kurkku
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Lasagnette, L tuoresalaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Kasvispyörykkä muusi, G, L tuoresalaatti	Broileri- risotto, G, L punakaalisalaatti	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä, juusto tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro(veteen) Jogurtti leipä, leikkele	Puuro(veteen) Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Puuro (veteen) Vaalea leipä maito, leikkele kurkku

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

Ystävänäpäivänä lounaalla tarjolla myös: sydänsämpylöitä

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

*Vihreällä värillä merkityt 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.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 6 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai Runeberginpäivä 5.2.	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamu-pala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevelli kaneli / sokeri näkkileipä tuoremehu, maito	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
6	Lounas	Uunimakkara, G, M muusi, G, L porkkanaraaste grillisalaatti	Chili con Carne, M riisi * pienille peruna tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, G, M maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore-/ herkkukurkku	Jauheliha-pihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Välipala	Runebergintorttu Jäätelöpikari leipä, maito hedelmä	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä maito	Pannari + hillo maito, tuorepala	Hedelmäsalaaatti leipä maito	Jogurtti leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Lihakeitto, G, M juusto	Kasvislasagne, L tuoresalaatti	Jauheliha-pata, G, M tuorepala	Sianliha-keitto, G, M juusto	Jauheliha-pihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Croissant maito, tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Puuro (veteen) Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä

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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille 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.