

NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA / viikko 14 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II Vko 14	Ateria	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Aamupala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Murot maito, ruisleipä tuorepala
	Lounas	Jauhelihakeitto, G, M juusto, herkkukurkku	Kirjolohi-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Broileripyörökät, M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Riisipuuro, G kaneli-sokeri leikkele
	Välipala	Jäätelöpuikko leipä, leikkele maito, tuorepala	Kauratassu leike, maito tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi, maito	Jogurtti leipä, makkaraleike maito

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

*Leipä, sämpylä, croisantti ym. päivänä välipalalla pienille puuro