

# NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA / viikko 13 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I Vko 13	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	<b>Aamupala</b>	<b>Kaurahiutalepuuro</b> marjasose / marjat maito, näkkileipä	<b>Velli</b> leipä, leikkele maito tuoremehu	<b>Vaniljajogurtti-rahka</b> ruisleipä, maito tuorepala	<b>Neljänviljanpuuro</b> näkkileipä, maito hedelmä
	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti	<b>Italianpata, M</b> vihersalaatti	<b>Mangoinen broilerikastike, M</b> riisi värikä s tuoresalaatti  <b>Vanukas, G</b>
	<b>Välipala</b>	<b>Mannapuuro</b> kaneli / sokeri, maito omenalohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Karjalanpiirakka</b> maito tuorekurkku	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito vesimeloni

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

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