

TARHIN TOIMINTAKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 8 / 2023



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Vko		Maanantai	Tiistai 21.2. Laskiaistiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II 8	Lounas	Nakkikeitto, G, M ruisleipä tuorepala	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala	Kirjolahikiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri	Chili con Carne, M riisi, G, M tai täysjyväkaura, M tuoresalaatti	Riisipuuro, G kaneli- sokeri leikkele ruispatat tuorepala / hedelmä

Lisäksi tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä, ravintorasva ja salaattilla /raasteella salaatinkastike.