

RUOKALISTA (2) 20. - 24.9.2021

(Varpeen ,Kappelimäen,Itäkulman, Suontaan koulu ja Itäkulman ryhmäperhepäivähoito)

- ma 20.9.21 Uunimakkara (L, M, G, K, S, Fi)
Perunasose (L)
Rapea kasvissalaatti (G, K, L, M)
Sinappi (G, L, M, S)
- ti 21.9. Kinkkukiusaus (L, G, K, Fi)
Marinoitu puutarhurinsalaatti
- ke 22.9. Naudanmurekepihvit (L, M, G, Si, Fi)
Perunat
Kermainen ruskea kastike (L, G, K, S, Si)
Aurinkosalaatti
(porkkana - kaali - kurpitsa - persilja)
- to 23.9 Kalapuikot (L, M, K, S)
Perunat
Kermaviilikastike (L, G, K, S)
Pähkinäinen verdesalaatti
- pe 24.9. Kasvishernekeittoa (L, G, K, Si)
Maalaisvehnäleipä (L, M)

G= gluteeniton

L = laktoositon

M= maidoton

K= kananmunaton

S= soijaton

Sl =sianlihaton

Fi = suomalaista lihaa

HUOM !! MUUTOKSET MAHDOLLISIA.



 **Jamix**

**Lataa maksuton
JAMIX MENU –sovellus
ja voit lukea ruokalistaamme
myös suoraan kännykältäsi!**