

Menu ruokalista, koulut

19.11.2018 - 23.11.2018

ruokavaliot

MAANANTAI**Lounas**

Jauhelihakastike	L, MAID
Peruna	GL, L, MAID
Porkkanaraaste	GL, L, MAID
Kiinankaali	GL, L, MAID
Raejuusto	GL, L
Hedelmäsalsa	GL, L, MAID
KASVISVAIHTOEHTO: Soijakastike	L,MAID,KAS

TIISTAI**Lounas**

Silakkapihvit	L, MAID
Pinaatti-Perunasose	GL, L, KAS
Kermaviilikastike	GL, L
Punajuuri	GL, L, MAID
Tomaatti	GL, L, MAID
Jäävuorisalaatti	GL, L, MAID
Herne	GL, L, MAID
KASVISVAIHTOEHTO: Bataatti-kvinoapyörykkä	GL,L,MAID,KAS

KESKIVIIKKO**Lounas**

Nakkikeitto	GL, L, MAID
Ruissämpylä	L, MAID
Hedelmä-Smoothie	GL, L
KASVISVAIHTOEHTO: Kasvis-soijakeitto	GL,L,KAS

TORSTAI**Lounas**

Juustoinen kasviskiusaus	GL, L, KAS
Kiinankaali	GL, L, MAID, KAS
Tomaatti	GL, L, MAID
Marinoitu sipulirengas	GL, L, MAID
Maapähkinä	GL, L, MAID

PERJANTAI**Lounas**

Mannapuuro	L
Mehukeitto	GL, L, MAID
Palvikinkkuviipale	GL, L, MAID
Jäävuorisalaatti	GL, L, MAID
Kasvisvaihtoehto: Juusto	GL,L