

ERITYISRUOKAVALIO – DIET

L = laktoositon
G= gluteeniton
M= maidoton
VE= vegaani

RUOKALISTA

Tiistai 19.7.2022

Aamupala

(Tenetti 20 joukkuetta)

hiutalepuuro
vadelmakeitto
tuorekurkku
keittokinkku
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito
kaakao / tee
sokeri
kahvi vetäjille (aikuiset)

Lounas

Kasvisruoka

broilerikasviskeitto (L, G)
bataattiseikeitto (VE, L, G)
porkkanaleipä, näkkileipä
tomaatti- ja kurkkuviipaleet
Edam-juusto
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Päivällinen

Kasvisruoka

lihamakaronilaatikko (L)
pinaattikeitto M, G, kananmuna M, G
salaattikomponentit (raejuusto, varhaiskaali, paprika)
salaatinkastike
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Ilta-pala

juotava jogurtti
porkkanaleipä (kaksi viipaletta/ henkilö), levite, leikkele
hedelmä (banaani)

KESKIVIIKKO 20.7.2022

Aamupala	hiutalepuuro (L) mansikkakeitto tuorekurkku kinkkuleikkele ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito kaakao / tee sokeri kahvi vetäjille (aikuiset)
Lounas Kasvisruoka	jauheliuhakeitto (L, G) juuressosekeitto (VE, M, G) vegepiirakka (VE, M), ruisleipä, näkkileipä tuorekurkkuviipale Olttermanni-juusto ravintorasva rasvaton maito tai piimä kahvi vetäjille (aikuiset)
Päivällinen Kasvisruoka	kinkkukiusaus (L, G) kasviskuisaus (L, G) salaattikomponentit (porkkanaraaste, mandariini, salaattijuusto) salaatinkastike ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito tai piimä kahvi vetäjille (aikuiset)
Iltapala	kaakao ruisleipä (kaksi viipaletta/ henkilö), levite, leikkele hedelmä (omena)

TORSTAI 23.7.2022

Aamupala

neljänviljanpuuro
vadelmakeitto
tuorekurkku
keittokinkku
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito
kaakao / tee
sokeri
kahvi vetäjille (aikuiset)

Lounas

Kasvisruoka

nakkikeitto (M, G)
purjoperunasosekeitto (VE, L, G)
kaurasämpylät
ruisleipä, näkkileipä
Edam-juustoviipaleet
tomaatti- ja kurkkuviipaleet
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Päivällinen

Kasvisruoka

jauhelihalasagnette (L)
härkiskasagnette (L)
salaattikomponentit (jäävuori, tomaatti, tuorekurkku)
salaatinkastike
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Iltapala

hedelmäsmoothie
kaurasämpylä, levite, leikkele
hedelmä (mandariini)

PERJANTAI 22.7.2022

Aamupala	hiutalepuuro mansikkakeitto tomaatti broilerileikkele ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito kaakao / tee sokeri kahvi vetäjille (aikuiset)
Lounas Kasvisruoka	lihapullakeitto (M, G) bataattikookoskeitto (VE, L, G) porkkanaleipä ruisleipä, näkkileipä Oltermanni-juusto tomaatti- ja kurkkuviipaleet ravintorasva rasvaton maito tai piimä kahvi vetäjille (aikuiset)
Päivällinen Kasvisruoka	tonnikalapastavuoka (L) mifupastavuoka (L) salaattikomponentit (porkkanaraaste, mandariinilohko, kaaliraaste) salaatinkastike ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito tai piimä kahvi vetäjille (aikuiset)
Iltapala	juotava jogurtti aurinkoleipä (kaksi palaa/ henkilö), levite, leikkele hedelmä (banaani)

LAUANTAI 23.7.2022

Aamupala hiutalepuuro
vadelmakeitto
tuorekurkku, paprika
kinkkuleikkele
ruisleipä, näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito
kaakao / tee
sokeri
kahvi vetäjille (aikuiset)

Lounas makkarakeitto (M, G)
Kasvisruoka juuressosekeitto (VE, L, G)
kaurasämpylät
ruisleipä, näkkileipä
Edam-juustoviipaleet
tomaatti- ja kurkkuviipaleet
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)

Päivällinen tortillat, jauhelihatäyte
Kasvisruoka tortillat, tomaattinen soijarouhekastike
amerikansalaatti, salaattisjuusto, paprika
kurkkusuikale, tomaattikuutio
paprikamajoneesi
näkkileipä
ravintorasva
rasvaton maito tai piimä
kahvi vetäjille (aikuiset)
jäätelö

klo 19:30, 20:00, 20:30

Iltapala Kaakao (Play)
ruisleipä (kaksi palaa/ henkilö), levite, leikkele
hedelmä (mandariini)

SUNNUNTAI 24.7.2022

Aamupala	riisipuuro (LA, G) mansikkakeitto paprika juusto ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito kaakao / tee sokeri kahvi vetäjille (aikuiset)
Lounas Kasvisruoka	lohikeitto (LA, G) pinaattikeitto (LA), kananmuna tomaatti- ja kurkkuviipaleet Edam-juustoviipaleet ruisleipä, näkkileipä ravintorasva rasvaton maito tai piimä kahvi vetäjille (aikuiset)

