

Ajalla 3.12 – 7.12.2018

Maanantai

Broileripyörökät M K
Peruna
Currykastike K G
Jäävuori-tomaatti-kurkku-kesäkurpitsasalaatti
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)
Jälkiruoka/Välipala:
Omenakiisseli M K G
Jogurtti

Tiistai

Pinaatti-raejuustopyörökät G
Peruna
Ruohosipulikastike K G
Sateenkaariporkkana
Juusto-kasvissalaatti K G
Jälkiruoka/Välipala:
Ohukaiset ja hillo

Keskiviikko

Lohikeitto K G
Palvikinkku M K G
Tuorekurkkuviipale
Ruistassu
Jälkiruoka/Välipala:
Jäätelö
Kinuskikastike

Torstai

Itsenäisyyspäivä



Perjantai

Liha-makaronipata K
Porkkanaraaste
Jälkiruoka/Välipala:
Jogurtti
Persikkasose

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuuun portaalla 1

Ajalla 10.12 – 14.12.2018

Maanantai	Jouluihin jauhelihapihvi M G Peruna Ruskea-kermakastike K G Kaali-kurpitsasalaatti Perunarieska M Jälkiruoka/Välipala: Jäätelö
Tiistai	Makkarakastike M K G Peruna Sinappirelish Kiinankaali-Cole slaw-salaatti M K G Jälkiruoka/Välipala: Vanilla rahkavaahto
Keskiviikko <i>Jouluateria</i>	Joulukinkkuviipale M K G Peruna Kermanen punasipulikastike K G Porkkanalaatikko M K G Punakaalivuoka K G Punajuurisalaatti Cesar –salaatti Kurkkukuutio Tomaattilohko Cantaloupe-melonikuutio Joululeipä Jälkiruoka/Välipala: Karpalokiisseli M K G Kinuskinen rahka-kerma K G
Torstai	Broilerihoukutus K G Jäävuori-kesäkurpitsa-retiisisalaatti Salaattisiemen Jälkiruoka/Välipala: Maitokiisseli K G Marjasose M K G
Perjantai	Kalapuikko M Perunasose K G Tartarkastike K G Porkkanaraaste Jälkiruoka/Välipala: Hedelmä-smoothie Grahamsämpylä ja juusto

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuun portaalla 1

Ajalla 17.12 – 21.12.2018

Maanantai	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M K G Värikäs kiinankaalisalaatti Mustaherukkahillo Jälkiruoka/Välipala: Mansikka-vadelma-soijarahka
Tiistai	Porkkanapyörykkä K G Peruna Juustokastike K G Jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää) Jälkiruoka/Välipala: Piparipulla
Keskiviikko	Lasagnette K Porkkanaraaste Jälkiruoka/Välipala: Vanillainen vispipuuro K
Torstai	Uunikala seistä K G Peruna Tomaatti-purjosalaatti Cesar-salaatti Jälkiruoka/Välipala: Persikka-mangoviili (vähälaktoosinen) Sämpylä
Perjantai	Riisipuuro K G Kaneli ja sokeri Luumu-rusinakeitto M K G Leikkele Jälkiruoka/Välipala: Joulutorttu Mandariini

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuun portaalla 1

Ajalla 24.12 – 30.12.2018

Maanantai

Jouluaatto

Tiistai

Joulupäivä

Keskiviikko

Tapaninpäivä

Torstai

Tomaattinen jauheliha-perunavuoka K G
Kiinankaali-kesäkurpitsa-maissisalaatti
Jälkiruoka/Välipala:
Jouluinen luumupirakka

Perjantai

Pinaattiohukaiset
Porkkanapihvi M K G
Perunasose K G
Jäävuori-paprika-kesäkurpitsasalaatti
Perunasalaatti M
Raejuusto
Puolukkahilloke
Jälkiruoka/Välipala:
Persikkakiisseli M K G

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuuun portaalla 1

Ajalla 31.12.2018 – 6.1.2019

Maanantai	Nakit M K G Juustoperunapaistos K G Ruskea kastike K G Perunasalaatti M G Jälkiruoka/Välipala: Mustikkarahka K G
Tiistai	<i>Uusi Vuosi 2019</i>
Keskiviikko	Paella broilerista M K G Kiinankaali-punakaali-hunajameloni- hernesalaatti Salaattisiemen Karjalan piirakka ja munavoi Jälkiruoka/Välipala: Vadelmakeitto
Torstai	Ohrapuuro LUOMU K Marjakiisseli M K G Tomaattiviipale Maksamakkara M K G Luomu Eväsvuoka Jälkiruoka/Välipala: Viili Persikkasose
Perjantai	Lohikiusaus K G Kaali-vinegrettesalaatti Jälkiruoka/Välipala: Suklaakiisseli K G

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuun portaalla 1