

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA PÄÄSIÄINEN/VAPPU 15.4 – 5.5.2019

Maanantai	Naudanmurekepihvi M G Peruna Ruskea kastike K G Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti Jälkiruoka/Välipala: Mämmi M K Vaniljakastike K G
Tiistai	Kasvispyörykkä M K G Uuniperunat viipaleesta M K G Tomaattisalsa Ruohosipuli-tuorejuusto Porkkana-ananassalaatti Jälkiruoka/Välipala: Ruusunmarjakiisseli M K G
Keskiviikko	Lohikiusaus K G Jäävuori-tomaatti-kurkku-kesäkurpitsasalaatti Salaattisiemen Jälkiruoka/Välipala: Mangorahka K G
Torstai	Broilernugget M K Juustoperuna-paistos K G Rosekastike K G Kiinankaali-punakaali-hunajameloni- hernesalaatti Jälkiruoka/Välipala: Rahkapiirakka
Perjantai	HYVÄÄ PÄÄSIÄISTÄ

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

Maanantai

HYVÄÄ PÄÄSIÄISTÄ

Tiistai

Pinaatti-raejuustopyörykkä VL K 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 M K
Jälkiruoka/Välipala:
Tuorepuuro LUOMU K

Torstai

Broileri-kasviskastike M K G
Monivilja-riisi M K
Sweet chili -kastike M K G
Kiinankaali-ananas-hernesalaatti
Jälkiruoka/Välipala:
Hedelmäsalaatti M K G

Perjantai

Liha-makaronipata K
Porkkanaraaste
Jälkiruoka/Välipala:
Omena-kanelikiisseli 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

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA PÄÄSIÄINEN/VAPPU 15.4 – 5.5.2019

Maanantai	Jauhelihakastike M K Täysjyväpasta M K Kaali-kurpitsasalaatti Perunarieska M Jälkiruoka/Välipala: Jäätelö
Tiistai	Broilerinakki M K G Juusto-perunapaistos K G Sinappirelish Perunasalaatti G Jälkiruoka/Välipala: Mustikkamunkki Sima
Keskiviikko	HAUSKAA VAPPUA

Torstai	Broilerihoukutus K G Jäävuori-kesäkurpitsa-retiisisalaatti Salaattisiemen Jälkiruoka/Välipala: Mustikka jogurtti Banaani
Perjantai	Kalapuikko M Perunasose K G Tartarkastike K G Porkkanaraaste Jälkiruoka/Välipala: Smoothie 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 tarjolla on 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