

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA syksy 2024– kevät 2025 (Kitee, Heinävesi, Liperi, Joensuu) 7.10.2024 alkaen

Vk 2024		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
41 46 51 2025 4 9 14 19	AP	Murot, marjakeitto, päärynä	Neljänviljanpuuro, levitesilmä, moniviljaruutu, tuorekurkku	Luomukaurapuuro, marjasose, juusto	Ruishiutalevelli, levitesilmä, vesimeloni	Vehnäpuuro, päärynäsose, tomaatti
	LO	Broileri-kavsviskastike, täysjyväriisi, kaali-mangoisetkurpitsapalat salaatti, sipulirouhe	Riisipuuro, kaneli, sokeri, porkkanapala	Kalakeitto, tuorekurkku, luomuruisvuoka	Nakkikastike, peruna, kaali-ananassalaatti, sinappirelish	Liha-makaronivuoka, porkkanaraaste, ketsuppi
	VP	Vadelma-päärynäkiisseli, paprika	Perunarieska, juusto, omena	Ohukaiset, mansikkahillo, tomaattiviipale	Mustikkakiisseli, tuorekurkku	Riisipiirakka, mandariini
	PÄIV.	Jauheliuhakeitto, juusto, tuorekurkkuviipale	Jokapojankalapala, perunasose, porkkana, Jäävuori-paprika-kesäkurpitsasalaatti	Jauheliha kebabko, peruna, ruskeakastike, jäävuori-kesäkurpitsa-melonisalaatti	Kurpitsasosekeitto, juusto, paprikaviipale	Ohrapuuro, mansikkakiisseli, mandariini
42 47 52 2025 5 10 15 20	AP	Ruishiutalepuuro, levitesilmä, omena	Luomukaurapuuro, tomaatti	Jogurtti, mysli, banaani	Neljänviljanhiutalepuuro, kurkku	Riishiutalevelli, levitesilmä, päärynä
	LO	Jauheliuhakeitto, täysjyväpasta/spagetti, kaali-perikkasalaatti	Pinaattikeitto, kananmuna, kurkkuviipale, Ruisruutu	Broilerihöystö, peruna, porkkanaraaste	Lihakeitto Juusto Tomaattiviipale	Kalapyörykkä, peruna, tillikastike, pikku porkkana punajuuri-omena-ruohosipulisalaatti
	VP	Luonnon jogurtti, rieska, tuorekurkku	Ruusunmarja-omenakiisseli, leikkele, salaatinlehti	Maitokiisseli, hillo, kurkku	Mustikkarahka, sämpylä	Hedelmäsalaatti
	PÄIV.	Kana-kasviskeitto, juusto, perunarieska, tuorekurkku	Lihapyörykät, peruna, ruskeakastike, Kiinankaali-kurkku-melonisalaatti	Nakkikeitto, tomaattiviipale	Broilerinugetti, perunasose, jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Mannapuuro, levitesilmä, banaani
43 48 2025 1 6 11 16 21	AP	Luomukaurapuuro, tuorekurkku	Kaakao, kananmuna, ruisruutu, banaani	Ohravelli/puuro, juusto, tomaattiviipale	Vehnäpuuro, marjakimara	Neljänviljanpuuro, levitesilmä, porkkanapala
	LO	Kana-kookoskastike, täysjyväriisi, Kaali-mustaherukasalaatti	Kasviskroketti, peruna, juustokastike, Porkkanaraaste	Broilerilasagnette Kaali-suvisalaatti	Kalakepukka, peruna, ruohosipulikastike Kiinankaali-kurkkusalaatti	Perunavelli, leikkele, tuorekurkkuviipale, luomu ruisvuoka
	VP	Luonnon jogurtti mango-persikka, omena	Hedelmäkiisseli, porkkanapala	Hedelmäsmoothie, juusto	Mustikkavanukas	Lihapiirakka, ketsuppi, omenapala
	PÄIV.	Riisipuuro, kaneli-sokeri, leikkele, tuorekurkkuviipale	Kahdenkalan keitto, tuorekurkkuviipale	Bataattikeitto, mandariini	Jauheliuhakeitto, juusto, paprikaviipale	Broileripyörykkä, perunasose, jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA syksy 2024– kevät 2025 (Kitee, Heinävesi, Liperi, Joensuu) 7.10.2024 alkaen

Vk 2024		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
44 49 2025 2 7 12 17 22	AP	Ruishiutalepuuro, juusto, tuorekurkku	Jogurtti, mansikka-banaanisose, paprika, sekaleipä	Riishiutalevelli, Kaneli ja sokeri, mandariini	Neljänviljanpuuro, levitesilmä, tomaatti	Luomukaurapuuro, porkkana
	LO	Italianpata, kiinankaali-coleslawsalaatti	Ohrapuuro, marjakiisseli LÄHI, leikkele, kurkku	Juustoinen kana-kasviskeitto, salaatinlehti	Broileripihvi, peruna, Currykastike, porkkanaraaste	Pinaattihukkaat, perunasose, tonnikalasalaatti viherpohjaan, puolukkahilloke
	VP	Omena-kanelikiisseli, tomaatti	Viilis, Kaura-ruissydänleipä, päärynä	Hodari, tuorekurkku pölkky	Persikkarahka	Jogurtti, tuorekurkku
	PÄIV.	Tomaattinen jauheliha-keitto, juusto, tomaattiviipale	Eevan broileripata, keitetty täysjyväriisi, tuorekurkku viipale	Porkkanapyörykkä, peruna, juusto-yrttikastike, kurkku, tomaatti	Isännän seitikalakeitto, päärynä	Lihakeitto, tomaatti
45 50 2025 3 8 13 18 23	AP	Vehnähiutalepuuro, levitesilmä, omena	Ruishiutalepuuro, juusto, päärynä	Luomukaurapuuro, levitesilmä, tomaatti	Kaakao, kananmuna, grahamsämpylä, mandariini	Neljänviljanhiutalepuuro, leikkele
	LO	Mannapuuro, mansikka-mustikkakiisseli, porkkana-pölkky	Jauhelihapihvi, peruna, ruskeakastike, Kaali-suvisalaatti	Broilerihoukutus, Kiinankaali-kurpitsasalaatti	Kalapuikko, peruna, tillikastike, porkkanaraaste	Kinkkukiusaus, punajuurikuutio
	VP	Vatruska, leikkele, mandariini	Täysjyvämurot, marjakeitto, tuorekurkku	Suklaakiisseli, tomaatti	Mansikka-raparperivispipuuro, omena	Riisipiirakka, munavoi, päärynä
	PÄIV.	Kalakuviot, perunasose, vihersalaatti	Samettinen broilerikeitto, juusto, grahamsämpylä	Kalaseljanka, tuorekurkku	Juussosekeitto, tuorekurkkuviipale	Kirkas broilerikeitto, juusto, tuorekurkku

Lisäksi ateriolla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aamupalalla tarjotaan pääsääntöisesti puuro tai velli ruokalistan mukaan, levite sekä tuoreannos.

Välipala ruokalistan mukaan, tarjolla myös leipää ja levitettä, lisäksi tarjotaan tuoreannos ja toisinaan leikkele. 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset huomioidaan. Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat juhlapyhät tai raaka-aineiden saatavuus.

Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.