



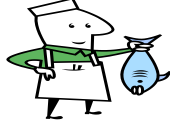



















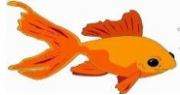
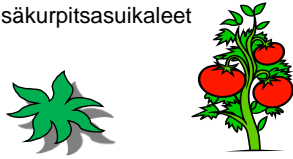




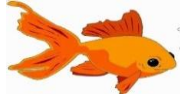

























SIPOON KUNTA RUOKAPALVELUT
RUOKALISTA SYKSY 2018 YLÄ - KOULU

| Viikot | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MA | Nakkikeittoa, leipää, kurkkua  | Aurikoinen broilerikeitto, ruiseipää, hedelmäpala  | Jauheliha-perunavuoka, rapea-salaattia, persikkaa, punajuurta  | Lukkarin lihapataa, perunaa, kaali-mandariinisalaattia, tomaattia  | Lohikeittoa, hedelmää, leipää  | Janssonin kiusausta, rapeaa, punajuurta, maissia  |
| Kasvis | Kasvisnakkikeittoa  | Tomaattinen hirssikeitto  | Papu-juureskiusaus  | Mango-mifupataa  | Kookos-bataattikeittoa  | Juureskiusausta  |
| TI | Broileririsottoa, rapeasalaattia, paprikaa, mustaherukkahillokett  | Lihapyörökät, perunaa, kastiketta salaattisekoitusta, tomaattia, maustekurkkua  | Broileripyörökät, ruskeakastike, perunaa, salaattisekoitusta, salaattivihanneksia ja soija-papua, mustaherukkahilloketta  | Kalaleikettä, perunaa, tillikastiketta, salaattisekoitusta, herneitä, punajuurta  | Keltainen broilerikastike, riisiä salaattisekoitusta, paprikaa, mustaherukkahilloa  | Jauheliuhakeittoa, leipää, hedelmä  |
| Kasvis | Talon parempaa kasvisrisottoa  | Kasvispyörökät  | Falafelpyörökät  | Sienikäryleet  | Intialainen linssi/papupata  | Juuresosekeittoa  |
| KE | Sitruunan makuinen kalaleike, kermaviilikastiketta, perunaa, salaattisekoitusta, tomaattia, kurkkua  | Cous-cous paellaa, porkkanaraastetta, salaattia, kesäkurpitsasuikaleet  | Kalakeittoa currylla, ruisleipää, hedelmää  | Unimakkaraa, perunasosetta, rapeasalaattia, tomaatti, kurkkua, punasipulia, oliiveja, fetajuustoa  | Karjalanpaistia, perunasosetta, porkkanaraastetta, vihersalaattia, kurkkusalaattia  | JOULURUOKA Kinkkua, porkkanalaatikkoa, kastiketta, perunaa, rosollia, rosollin kastiketta, herneitä, vihersalaattia, silliä, jälkiruokaa  |
| Kasvis | Talon kasvispihvit  | Violan sieni-juustokeittoa  | Soijamakkaraa  | Stroganovia talon tapaan.  | Quornfilettä  | |
| TO | Porkkanasosekeittoa, monivilja-ruudut, juustoa, salaatin lehtiä  | Jauheliuhakeittoa, perunaa, rapeaa, tomaattisalsaa, kurkkua.  | Pinaattiohukaiset, raejuustoa, porkkanaraastetta, leipää puolukkahilloa PK: Pinaattiohukaiset, perunasosetta, porkkanaraastetta, raejuustoa, puolukkahilloa  | Ohrapuuroa, mansikkakeittoa leipää, juustoa, hedelmäpala  | ITSENÄISYYSPÄIVÄ  | Kalapihvit, perunaa, kermaviilikastiketta, tomaattia, salaattia  |
| Kasvis | Soijarouhekastiketta  | Parsakaali-juustomedaljongit  | Spagettipaistosta, tomaattia, rapeasalaattia, kurkkua  | Broileribolognese, spagettia, rapeasalaattia, tomaattia, porkkana-raastaetta  | Nakkikastiketta, perunaa, salaattisekoitusta, papumix, tomaattia  | Chili sin carne, riisiä, salaattisekoitusta, porkkanaraastetta, minikuutiokurpitsaa  |
| PE | Lasagne, vihreää salaattia, kurkkua, melonia  | Kalaa sitruunakastikkeessa, perunaa, salaattia, maissia, herneitä  | Spagettipaistosta talon tapaan  | Bolognese talon tapaan  | Kasvisnakkikastiketta  | |
| Kasvis | Kasvislasagnette  | Kaali-punajuuripataa  | | | | |

Lounaalla tarjotaan joka päivä myös maitoa ja piimää, näkkileipää sekä Flora/Keiju leipärasvaa

Muutokset mahdollisia



PÄÄRAAKA-AINE KOTIMAISTA- TAI LÄHIRUOKAA



KASVISRUOKAPÄIVÄ

in