

Ruokalista

17.8.2015-21.8.2015

Maanantai

- Aamiainen** Vehnälese-luomukaurahiutalepuuroa (A, L, M, Veg, *), Juustoa (G, L), Banaania, Kurkkua
- Lounas** Kahden kalan keittoa (A, G, L, *), Omenaa, Perunaleipää (L, M)
- Välipala** Mustaherukkakiisseliä (G, L, M)
Porkkanaa

Tiistai

- Aamiainen** Neljän viljan luomupuuroa (A, L, M, Veg, *), Lihaleikkelettä (G, L, M), Paprikaa, Porkkanaa
- Lounas** Jauheliha-perunasoselaatikka (L, M), Salaattia (G, L, M, Veg)
- Välipala** Marjajogurttia (A, G, L)
Kukkakaalia

Keskiviikko

- Aamiainen** Täysjyväaamiaismuroja (L, M), Keitetty kananmuna (A, G, L, M), Jääsalaattia, Päärynää
- Lounas** Makkarakastiketta (A, G, L, M, *), Keitettyjä perunoita (G, L, M, *)
Porkkanaraastetta (G, L, M, Veg)
- Välipala** Kurkkua, Kukkakaalia, Porkkanaa
Yrtti-kermaviilikastiketta (A, G, L)

Torstai

- Aamiainen** Luomukaurapuuroa (A, L, M, Veg, *), Lihaleikkelettä (G, L, M), Tomaattia, Lanttua
Mansikkasosetta
- Lounas** Lihakeittoa (A, G, L, M, *), Reissumies-sämpylä (L, M), Kurkkua, Banaania
- Välipala** Marjarahkaa (A, G, L)
Omenaa

Perjantai

- Aamiainen** Vehnähiutalepuuroa luomuvehnästä (A, L), Lihaleikkelettä (G, L, M), Kurkkua, Omenaa
- Lounas** Liha-makaronilaatikka (A, L, *), Salaattia (G, L, M)
- Välipala** Luumu-riisipuuroa (A, G, L, M, Veg)
Mandariinia

Kuoreveden koulu
Opinkuja 2
35600 Halli

040 661 5880
kuorevedenkoulu@blueservice.fi

Hyvää ruokahalua!

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton * = Voi hyvin
A = Sisältää allergeenia Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia