
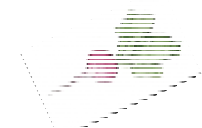



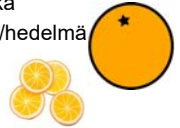










KURIKAN KAUPUNKI LOUNASRUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2018- 1.6.2019*

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Ruokalista-viikko 1 kalenteriviikot: 32, 38, 44, 50, 4, 10, 16, 22, 28, 34 	lempeä kalkkunakeitto L G rouhesämpylä tuorepala	kalapihvit L perunamuusi L G jäävuori-melonisalaatti lämmin kasvis	toiveruokapäivä 	kasvispastavuoka L kiinankaali-porkkana- kukkakaali-ananassalaatti raejuusto	hernekeitto M L G pehmeä leipä juusto maustekurkku
Ruokalista-viikko 2 kalenteriviikot: 33, 39, 45, 51, 5, 11, 17, 23, 29,	broileri-riisivuoka L G jäävuori-ananas- tomaattisalaatti kurkku 	lihapullakastike L M perunat kiinankaali-jäävuori- melonisalaatti lämmin kasvis	kalaleike L perunamuusi L G vihreä-kurkku- päärynäsalaatti maissi	tomaattinen lasagnette L porkkanaraaste kiinankaali-persikkasalaatti 	makkarakeitto M L G juusto pehmeä leipä Tuorepala
Ruokalista-viikko 3 kalenteriviikot:34, 40, 46, 52, 6, 12, 18, 24, 30	jauhelihakastike L M perunat jäävuori-kurkku-paprika- salaatti	kalapyörökät L perunamuusi L G kiinankaali-porkkana- kaalipikkelsisalaatti punajuuri	puuropäivä mehukeitto leikkele pehmeä leipä tuorepala 	kinkkupastavuoka L jäävuori-kiinankaali- hedelmäsalaatti lämmin kasvis	kasviskeitto L G riisipirakka tuorepala/hedelmä 
Ruokalista-viikko 4 kalenteriviikot:35, 41, 47, 1, 7, 13, 19, 25, 31 	broilerikastike L riisi vihreä-kurkku- mandariinisalaatti lämmin kasvis	liha-makaronilaatikko porkkanaraaste puolukkasurvos lämmin kasvis	kasvispyörökät L perunamuusi kylmä kastike L G jäävuori-meloni- maissisalaatti	uunikala L G perunat kiinankaali-retiisi- päärynäsalaatti herneet 	lihakeitto L G juusto pehmeä leipä tuorepala
Ruokalista-viikko 5 kalenteriviikot:36, 42, 48, 2, 8, 14, 20, 26	tomaattinen bolognese L pasta raejuusto/salaattijuusto jäävuori-kurkku-persikka- salaatti	jauheliha-perunavuoka L G jäävuori-tomaattisalaatti puolukka lämmin kasvis 	Ruoka keittiön tapaan	uunimakkara L M G perunamuusi L porkkanaraaste kurkkusalaatti	lohikeitto L G ruisleipä tuorepala
Ruokalista-viikko 6 kalenteriviikot: 43, 49, 3, 9, 15, 21, 27 	nakkikastike L M perunat jäävuori-tomaatti- mandariinisalaatti lämmin kasvis	kasviskiusaus L G kreikkalainen salaatti oliivit	broilerikeitto L M G rieska juusto tuorepala 	jauhelihalasagnette L sitruunainen kaali- punakaalisalaatti lämmin kasvis	kalakeitto L G pehmeä leipä juusto tuorepala 

Soveltuvuudet: L = laktoositon, M = maidoton, G= gluteeniton

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA

Ruokalistaan merkittyjen salaattien lisänä tarjotaan raasteita ja tuorepaloja

