

Ruokalista Maskun kunta koulut ja varhaiskasvatus kevät 2022

Hoitolaitoksissa tarjottava lounas poikkeaa hieman koulun ja varhaiskasvatuksen ruokalistasta.

(jaettavaksi)

1	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
2,8, 14,20	Nakkikastike L,M,G Perunat Salaattibuffa	Lihamakaronilaatikko L Salaattibuffa Ketsuppi	Kalastajan pyörykkä L,M,G, Silakkaleike L,M Perunasose L Kermaviilikastike L,G Salaattibuffa	Broileririsotto L,G Salaattibuffa Mustaherukkahillo	Juusseseikeitto L,G Raejuusto L ja siemenet Riisipiirakka L tai kasvispiirakka L,M Juusto ½ banaani
2					
3,9, 15,21	Broilerikastike L,M,G Tumma pasta Ohrahelmi Salaattibuffa Mustaherukka- hillo	Falafel-pyörykkä L,M,G tai Kasvispullat L,M,G Perunat Jogurttikastike L,G Salaattibuffa	Uunilohi L,G Perunasose L Salaattibuffa Punajuuri	Kebabvuoka L,G tai Kinkkukiusaus L,G Salaattibuffa Etikkakurkku Porkkana(lämmin)	Broilerilenkkikeitto L,M,G Kaurainen sämpylä Tuorejuusto L Salaatti/ tomaatti
3					
4,10, 16,22	Uunimakkara L,M,G Perunasose L Salaattibuffa Coleslaw L,M,G ketsuppi ja sinappi	Lasagnette L Salaattibuffa Ketsuppi	Kalapuikot L,M tai Itämeren kalapuikot L,M,G Perunat Kermaviilikastike L,G Salaattibuffa	Hernekeitto L,M Sinappi, sipuli Porkkana pökky Pannukaku L +mansikkahillo	Kasviskastike L (kaurajauhis) tai Keltainen härkis curry L,M,G Tumma pasta tai riisi Ketsuppi Salaattibuffa
4					
5,11, 17	Bolognesekastike L,M,G Tummapasta Salaattibuffa Ketsuppi	Nuudeliuoka(kasvis) L,M tai muu kasvisvuoka Salaattibuffa	Lohikiusaus L,G Salaattibuffa Punajuuri Kahden kaalin sekoitus	Tortillat (broilerijauhelihä) Salaattibuffa Salsakastike PH: broilerikiusaus salaattibuffa	Siskonmakkarakeitto L,M,G Perunavuoka Juusto L Kurkkuviipale
5					
6,12, 18	Lihapullat kastikkeessa L,M Perunat Salaattibuffa	Kinkkukiusaus L,G Salaattibuffa Coleslaw L,M,G Paolan kasvissekoitus	Tonnikalapastavuoka L Salaattibuffa Ketsuppi	Pinaattiletut L Perunasose L, 1/2 muna, puolukkahillo Salaattibuffa	Täyteläinen broilerijauhelihakeitto L,G Ruispala ja juusto L Hedelmä
6					
7,13, 19	Jauhelihakastike L,M,G Perunat Salaattibuffa	Broilerinuudeliuoka L,M Salaattibuffa	Kermanen lohikeitto L,G Ruisleipä lajitelma ja juusto L 1/2 hedelmä	Broilerikastike L,G Täysjyväriisi ja perunanuudeli Salaattibuffa Mustaherukka	Ohrapuuro L ja marjasoppa L,M,G Sämpylä ja juusto L Porkkana pökky PH :merimiesvuoka, L,M,G, salaattibuffa

L= Laktoositon, M= maidoton, G= gluteeniton.

Vko 8 hiihtoloma, vko 15 pitkäperjantai, vko 16 2.pääsiäispäivä, vko 21 helatorstai

Muutokset mahdollisia.