

KOULUN RAVINTOLAN RUOKALISTA

SYKSY 2022 – KEVÄT 2023

Mäntyharjun Ruokapalvelut

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
VIIKKO 1 Viikot vuonna 2022 35, 40, 45, 50 Viikot vuonna 2023 3, 8, 13, 18	Nuggetit M Vegepuikot M, V	Hernekeitto G, M <i>(suomalainen sianliha)</i> Aurinkoinen kasvisseikeitto G, L, K	Kalapihvit G, L / Mantelikala L	Tortillat L	Palvikiusaus G, L
VIIKKO 2 Viikot vuonna 2022 36, 41, 46, 51 Viikot vuonna 2023 4, (9), 14, 19	Bolognesekastike G, M, V	Sitruunakalaleike L	Makkarakeitto G, M / Nakkikeitto G, M	Jauhelihapihvit L Kasvispihvit L, K	Palermnon pasta L / Broileripastavuoka L
VIIKKO 3 Viikot vuonna 2022 32, 37, 42, 47, (52) Viikot vuonna 2023 5, 10, 15, 20	Makkaraperunat G, M	Puuro L, K Marjakeitto G, M, V	Kalapuikot L	Broileri-kookoskeitto G, L	Ruoka talon tapaan L
VIIKKO 4 Viikot vuonna 2022 33, 38, (43), 48 Viikot vuonna 2023 (1), 6, 11, 16, 21	Lasagnette L, K	Jauhelihakeitto G, M Kasviskeitto G, M	Broilerikastike G, L	Uunimakkara G, L	Tonnikalavuoka L
VIIKKO 5 Viikot vuonna 2022 34, 39, 44, 49 Viikot vuonna 2023 2, 7, 12, 17, 22	Kalakeitto G, L	Pinaattiletut L	Makkarakastike M / Nakkikastike M	Lihapyörykät M Kasvispyörykät G, M, K	Makaronilaatikko L / Spagettipaistos L

Käytämme suomalaista lihaa.

G = gluteeniton M = maidoton L = laktoositon
K = kasvisruoka (sisältää eläinperäisiä maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovo))
V = vegaaninen (ei sisällä mitään eläinperäisiä raaka-aineita)

Äkilliset muutokset mahdollisia.