

Nummelan osaston ruokalista 1.8-4.9.2022

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Viikko 31	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Omenamehu	Kaurapuuro L,M,K,VE Appelsiinimehu	Ohrasuurimopuuro L,K Omenamehu	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiinimehu	Mannapuuro L,K Omenamehu	Riisipuuro L,G,K Appelsiinimehu
Lounas	Lihaperunasoselaatikko L,G,K Sileä trooppinen hedelmäkiisseli	Lihapullat L,M,K Yrttikastike L,G,K Peruna	Jauhelihakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K Kunungatar-pannacotta G,K	Broileripatukka L,M,G Curry-ogurttikastike L,G,K Perunasose L,G,K Vadelma-ruusunmariakiisseli	Lohikeitto L,K,G Mariasmoothie L,G,K	Jauhelihapihvi L,M,G Kermakastike L,G,K Peruna Marjarahka L,K,G	Kalapala L,M,K Perunasose L,G,K Maustamaton iogurtti L,G,K Päärynäsose L,M,G,K,VE
Päivällinen	Jauhelihakastike L,M,G,K Peruna	Janssoninkiusaus L,G,K	Siskonmakkarakeitto L,M,G,K Kaakaovanukas L,K,G	Porkkana-juustokeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Vadelmavispi L,K	Kinkkukiusaus L,G,K Hedelmäinermousse L	Parsakaalisosekeitto L,G,K Ohukaiset L ja marjahilloke	Bataattisosekeitto L,G,K Riisipiirakka L,K, Munavoi L,G Kuningatarkkiiseli L,M,G,K,VE
Aamupala Viikko 32	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L Omenamehu	Kaurapuuro L,M,K,VE Appelsiinimehu	Ohrasuurimopuuro L,K Omenamehu	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiinimehu	Mannapuuro L,K Omenamehu	Riisipuuro L,G,K Appelsiinimehu
Lounas	Makaranoni-jauhelihavuoka L,K Jäätelöpikari L,G,K	Makkarakastike L,G,K Peruna Maitokiisseli L, G, K Marjahilloke L,M,G,K,VE	Pinaattiohukaiset L Perunasose L,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Suklaakiisseli L,G,K	Kaalilaatikko L,M,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Mustikkarahka L,G,K	Kauden kasvisosekeitto L,G,K Sulattejuusto L,G,K Rieska L,M,K,VE Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE	Lihapullat L, M, K Ruskeakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Mantelikalala L,M,K Valkokastike L,G,K Peruna Mansikkamousse L,G,K
Päivällinen	Nakkikeitto L,M,G,K Kaakaovanukas L,K,G	Jauhelihakebakko L,M,K	Kalakeitto L,G,K Vadelmavispi L,K	Lihaperunasoselaatikko L,G,K	Broileripiivi L,M Currykastike L,G,K Peruna	Hernekeitto Pannukaku L ja marjahilloke	Makkarakeitto L,M,G,K Hedelmä
Aamupala Viikko 33	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Appelsiinitäysmehu	Kaurapuuro L,M,K,VE Omenamehu	Ohrasuurimopuuro L,K Appelsiinitäysmehu	Moniviljapuuro L,M,K,VE Omenamehu	Mannapuuro L,K Omenamehu	Riisipuuro L,G,K Appelsiinitäysmehu
Lounas	Kalapala L,M,K Perunasose L,G,K Tiili-kermaviilikastike L,G,K Maitokiisseli L,K,G	Broileripiivi L,M Täysiväriisi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Tyrnikiisseli L,M,G,K,VE	Turskapihvi L,M,K Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Jogurtti L,G,K Päärynäsose L,M,G,K,VE	Broileririsotto L,M,G,K Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE	Hernekeitto L,M,K Ohukaiset L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Broilerimureke L,M,G Currykastike L,G,K Täysiväriisi L,M,G,K,VE Puolukkakiisseli L,M,G,K,VE	Kalapihvi L,M,K Tiilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Mustikkarahka L,G,K
Päivällinen	Makaronijauhelihavuoka L, K	Silakkalaatikko L,G,K	Nakkikeitto L,M,G,K Kuningatarkkiiseli L,M,G,K,VE	Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Mustikkakukkonen L Vaniljakastike L,G,K	Jauhelihapihvi L,M Sinappikastike L,G,K Perunasose L,G,K	Parsakaali-juustokeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G	Kinkkukiusaus L,G,K
Aamupala Viikko 34	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Omenamehu	Kaurapuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Ohrasuurimopuuro L,K Omenamehu	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Mannapuuro L,K Omenamehu	Riisipuuro L,G,K Appelsiinitäysmehu
Lounas	Jauhelihakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K Mansikkamousse L,G,K	Uunimakkara L,M,G,K Perunasose L,G,K Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE	Lihamureke L,M,G Ruskeakastike L,M,G,K Peruna Mansikka-raparperi-omenakukko L	Kalakepukka L,M,G,K Perunasose L,G,K Tiili-kermaviilikastike L,G,K Suklaa-banaanismoothie L,G,K	Broilerkastike L,G,K Täysiväriisi L,M,G,K,VE Marjarahka L,G,K	Seitiä sitruunakastikkeessa L,G,K Perunasose L,G,K Ananasrahka L,G,K	Lihamureke L,M,G Ruskeakastike L,M,G,K Peruna Mustaherukkavispi puuro L,M,K,VE
Päivällinen	Maksalaatikko L,M,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE	Jauhelihakeitto L,M,G,K Päärynä-vaniljaviili L,G,K	Broilerikeitto L,M,G,K Marjarahka L,G,K	Tonnikalakiusaus L,G,K	Makkarakeitto L,M,G,K Kaakaovanukas L,K,G	Porkkana-juustokeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Puolukkavispi L,K	Broilerikeitto L,M,G,K Marjarahka L,G,K
Aamupala Viikko 35	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Appelsiinitäysmehu	Kaurapuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Ohrasuurimopuuro L,K Omenamehu	Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Mannapuuro L,K Omenamehu	Riisipuuro L,G,K Appelsiinitäysmehu
Lounas	Tonnikalapastavuoka L,K Kaakaovanukas L,K,G	Juustoinen kesäkeitto L,G,K Croisantt Mustikkarahka L,G,K	Lohikiusaus L,G,K Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Puolukkavispi puuro L,M,K,VE	Porkkananappi L,M,G,K,VE Pinaattikastike L,G,K Peruna Mangorahka L,G,K	Lihapullat L,M,K Perunasose L,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Kalapihvi L,G,K Tiilikastike L,G,K Peruna Luumukiisseli L,M,G,K,VE
Päivällinen	Jauhelihakastike L,M,G,K Peruna	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Vadelma-vaniljakiisseli L,G,K	Jauhelihakebakko L,M,K Perunasose L,G,K	Silakkalaatikko L,G,K	Nakit L,M,G,K Perunasose L,G,K	Broilerikiusaus L,G,K	Porkkana-linsikeitto L,M,G,K,VE Marjarahka L,G,K
	Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa. Broilerin-, naudan-, sianliha ovat suomalaista.		Kirjamerkit: L= Laktoositon, M=Maidoton, G=Gluteeniton K=Kananmunaton, VE=Veegaani			Ateriolla tarjotaan tuoreita kasviksia/vihanneksia. Vihdin keittiöremontin päätyttyä ruokalista päivittyy 5.9.2022	