

KURIKAN KAUPUNGIN ALVEEN KOULUKESKUSTEN RUOKALISTA LUKUKAUSI 9.8.2022- 3.6.2023*

(YHTEISKOULU, KOULUKESKUS, OPPILASRAVINTOLA, KAMPUS)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 1 Kalenteriviikot: 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20	Jauhelihakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto	Kinkkukiusaus L G/ Kebab-perunavuoka LG Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Kalapuikot L G Perunamuusi L G Kylmä kastike L G Salaatti/raaste	Lasagnette L Salaatti/raaste	Lihakastike L G Perunat Salaatti/raaste
Viikko 2 Kalenteriviikot: 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	Naikkikeitto L M G Pehmeä leipä	Toiveruokapäivä	Lohimureke L G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Broileripastavuoka L lämmin kasvis Salaatti/raaste	Jauhelihakastike M L Perunat Salaatti/raaste
Viikko 3 Kalenteriviikot: 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	Kalakeitto L G Pehmeä leipä Juusto	Lihapullakastike L M Perunat, lämmin kasvis Puolukkašurvos Salaatti/raaste	Uunimakkarat L M G Peruna/juuresmuusi L Salaatti/raaste	Hernekeitto M L G Pehmeä leipä Juusto Maustekurkku	Broiler-bolognese L M Pasta Salaatti/raaste
Viikko 4 Kalenteriviikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18, 23	Lihakeitto M L G Pehmeä leipä Juusto	Broileri-riisivuoka L G Salaatti/raaste	Kalapyörykät L G Perunamuusi L G Salaatti/raaste	Jauheliha-makaroni- laatikko L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Makkarakastike L M Perunat Puolukkašurvos salaatti/raaste
Viikko 5 Kalenteriviikot: 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 14, 19, 24	Broilerikeitto M L G Pehmeä leipä	Jauheliha-perunasose- laatikko L G Raejuusto Salaatti/raaste	Puuropäivä Mehukeitto L M G Leikkele Pehmeä leipä	Tonnikala-pastavuoka L Lämmin kasvis Salaatti/raaste	Broilerikastike L G Kaura-/riisilisäke Mustaherukkaohillo Salaatti/raaste

*) Muutokset runkoruokalistaan mahdollisia

Ruokalistaan merkittyjen salaattien lisänä tarjotaan raasteita ja tuorepaloja

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

dieetit tehdään peruslounaasta, ei kasvisvaihtoehdosta

Teemaviikot: VIETÄMME ERILAISIA TEEMAPÄIVIÄ KOULUVUODEN AIKANA