

KAUNIAISTEN KAUPUNKI
RUOKAPALVELUT

Esimerkki siitä, mitä tietoa on nähtävänä kaupungin ruokapalveluissa käytössä olevassa nettisovelluksessa:

Lounas

Kirkas kalakeitto M, L, G, KM, S

Sitruunainen linssekeitto

Salaattipöytä

Saaristolaisleipä

Päärynä

Maito, leipä, levite





Ainesosat

Kirkas kalakeitto M, L, G, KM, S

Ainesosat: Vesi, Peruna kuorittu, Kirjolohi kuutio (**Kalat ja kalatuotteet**), Keittojuures (**Selleri ja sellerituotteet**), Purjосуikale, Kalaliemijauhe (**Kalat ja kalatuotteet**), Suola, Tilli, Maustepippuri kokonainen, Kurkuma.

Sitruunainen linsseikeitto

Ainesosat: Vesi, Peruna suikale, Suikalekasvis, Tomaattimurska, Sipuli kuutio, Linssi punainen, Kanaliemijauhe, Kumina, Sitruunamehutiiviste.

Salaattipöytä

Ainesosat: Kurkku tuore, Porkkana, Paprika keltainen, Amerikansalaatti.

Saaristolaisleipä

Ainesosat: Saaristolaisleipä.

Päärynä

Ainesosat: Päärynä.

Maito, leipä, levite

Ainesosat: Maito rasvaton (**Maito ja maitotuotteet**), Ruisleipä viipale (**Gluteenia sisältävät viljat**), Margariini kasvi 60.



Lounas

Kirkas kalakeitto M, L, G, KM, S

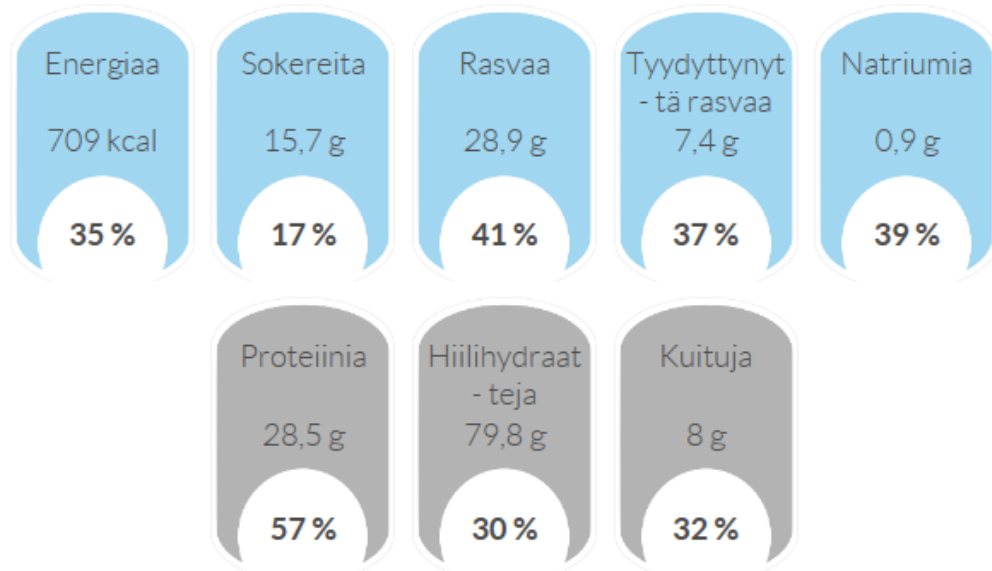


Ravintoarvot 294 g annokselle

Energia	193 (kcal) / 805 (kJ)
Sokerit	1,9 (g)
Rasva	7,4 (g)
Tyydyttynyt rasva	1,2 (g)
Natrium	0,4 (g)
Proteiini	13,2 (g)
Hiilihydraatti	16,7 (g)
Kuitu	2 (g)
Suola	1 (g)



Viitteellinen päiväsaanti (581 g)



[Aikuiset](#)

Lapset

Aikuisen viitteellinen päiväsaanti. Perustana 2 000 kcal ruokavalio.