

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 12.06.2020	sivu 1

Viikko 19

Maanantai 04.05.2020	Tiistai 05.05.2020	Keskiviikko 06.05.2020	Torstai 07.05.2020	Perjantai 08.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäistä broilerkastiketta LA MA GL SY	Appelsiini-chilikalavuokaa LA GL SY	Jauhelihapihvejä LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Lohimurekepihvejä LA MA SY
Porkkanasuikaleita	Parsakaalia	Paahdettuja juureskuutioita	Tomaattia	Kasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Perunoita	Puolukkarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita
Kaali-mustaherukkasalaattia	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL		Tillikastiketta LA GL
Kuningatarkiisseliä	Mangovispipuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaattia		Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
		Mustikkakiisseliä		Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 19-24

04.05.2020 - 12.06.2020

sivu 2

Viikko 20

Maanantai 11.05.2020

Tiistai 12.05.2020

Keskiviikko 13.05.2020

Torstai 14.05.2020

Perjantai 15.05.2020

Lounas

Jauhelihakastiketta LA MA GL SY
 Porkkanoita
 Keitettyä perunaa
 Kaali-ananas-persiljasalaattia
 Mustikkasekiisseliä

Lounas

Mantelikalaa LA GL SY
 Perunasosetta
 Kasvissekoitusta
 Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaattia
 Karhunvatukkakiisseliä

Lounas

Uunimakkaraa LA MA GL
 Porkkanoita
 Perunasosetta
 Ruskeaa kastiketta
 Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia
 Suklaakiisseliä

Lounas

Maalaispossukastiketta LA MA GL SY
 Juureskuutioita
 Perunasosetta
 Kaali-puolukkahilloisalaattia
 Persikkasekiisseliä LA MA GL

Lounas

Punajuuripihvejä MA GL VE
 Herneitä
 Keitettyä perunoita
 Juustokastiketta LA GL
 Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia
 Mustikkarahkaa

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 19-24

04.05.2020 - 12.06.2020 sivu 3

Viikko 21

Maanantai 18.05.2020	Tiistai 19.05.2020	Keskiviikko 20.05.2020	Torstai 21.05.2020	Perjantai 22.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas		Lounas
Porsasta curry-kookoskastikkeessa MA C	Haukipyöryköitä LA GL	Pastavuoka Carbonara LA SY (v)		Kaalikääryleitä LA MA GL
Parsakaali-maissia	Porkkana-maissia LA MA GL	Parsakaalia		Kasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Keitettyjä perunoita	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia		Keitettyjä perunoita
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Tillikastiketta LA GL	Karpalokiisseliä LA MA GL		Ruskeaa kastiketta
Sitruunakiisseliä LA GL	Jäävuori-persikkasalaattia			Puolukkasurvosta
	Mansikkakiisseliä			Mangorahkaa LA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 19-24

04.05.2020 - 12.06.2020

sivu 4

Viikko 22

Maanantai 25.05.2020

Tiistai 26.05.2020

Keskiviikko 27.05.2020

Torstai 28.05.2020

Perjantai 29.05.2020

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastiketta LA GL	Kalaa Bordelaise LA GL	Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY	Hernekeittoa LA MA GL SY	Sitruunaista kalaleikettä MA SY
Parsakaali-maissia	Porkkanoita	Puutarhurinsekoitusta	Tai: Lihakeittoa LA MA GL SY	Kasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Keitettyjä perunoita	Tomaattia	Keitettyjä perunoita
Jäävuori-paprika-persikkasalaattia	Punajuurisalaattia LA MA GL	Ruskeaa kastiketta	Pannukakkua LA	Juustokastiketta LA GL
Marjarahkaa LA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Mansikkahilloa	Punajuuri-omenasalaattia
		Persikkasosekiisseli LA MA GL tapioka		Mangokiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 19-24

04.05.2020 - 12.06.2020

sivu 5

Viikko 23

Maanantai 01.06.2020

Lounas

Stroganoffia LA MA GL SY
Kruunuvihannesta
Keitettyjä perunoita
Punajuuri-raejuustosalaattia
Sekamarjakiisseliä

Tiistai 02.06.2020

Lounas

Kalapyöryköitä LA MA GL
Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita
Juustokastiketta LA GL
Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia
Mandariinikiisseliä LA MA GL

Keskiviikko 03.06.2020

Lounas

Broilerikastiketta LA GL SY
Parsakaalia
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL
Jäävuori-ananas-persiljasalaattia
Maitokiisseliä LA GL

Torstai 04.06.2020

Lounas

Tonnikalapastaa LA SY
Porkkana-maissia
Kurkkuviipaleita
Vaniljajogurttirahkaa LA GL

Perjantai 05.06.2020

Lounas

Nakkikastiketta LA MA GL
Kasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita
Puolukkasurvosta
Aprikoosisosekiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 19-24

04.05.2020 - 12.06.2020

sivu 6

Viikko 24

Maanantai 08.06.2020

Tiistai 09.06.2020

Keskiviikko 10.06.2020

Torstai 11.06.2020

Perjantai 12.06.2020

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broiler-currykastiketta LA GL	Lohikeittoa LA GL SY	Lihapyöryköitä LA MA GL	Sitruunakalaa LA GL SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY
Yrttipunajuuria	Pasta-salaattijuustosalaattia LA	Porkkanoita	Herneitä	Puutarhurinsekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Hedelmäraahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL
Kaali-mustaherukkasalaattia		Ruskeaa kastiketta	Porkkanaraastetta	Juustokastiketta LA GL
Sekamarjakiisseliä		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Paahtokiisseliä LA GL	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia
		Hedelmäsosekiisseliä		Jäätelöpikari LA