

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 1

Viikko 31

Maanantai 27.07.2020	Tiistai 28.07.2020	Keskiviikko 29.07.2020	Torstai 30.07.2020	Perjantai 31.07.2020
Kasvislounas henkilöstö Kasvispastavuoka sitruuna LA SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvis-jalapenonuggetteja LA MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Bataattisosekeittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Punajuuri-aurajuustovuoka LA GL (s)	Kasvislounas henkilöstö Kasvispihvejä marokko MA GL VE SY Paholaisen majoneesia MA GL VE
Lounas henkilöstö Lihakeittoa LA MA GL SY Mangojogurttirahkaa	Lounas henkilöstö Appelsiini-chilikalavuokaa LA GL SY Puutarhurin kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Mangovispipuuroa LA MA	Lounas henkilöstö Puutarhurin broilerpihviä LA GL Currykastiketta LA GL Täysjyväriisiä LA MA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Makaronilaatikkoo LA SY Keitetty porkkanasuikaletta LA MA GL Mansikkajogurttirahkaa LA, GL	Lounas henkilöstö Lohimurekepihviä LA MA SY EI KANANM Keitettyä aurinkokasvissekoitusta LA MA Perunaa LA MA GL Tillikastiketta LA GL (s) Sekamarjakiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Kaali-mustaherukkasalaattia Vesimelonikuutioita Appelsiinikuutioita Tomaattikuutioita Tuorekurkkua Juustokuutioita Kruutonkeja	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Punajuuriviipaleita Hunajamelonikuutioita Ananaspaloja Oliiviviipaleita Pähkinäsekoitusta Raejuustoa	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Punajuuri-omenasalaattia Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Kurkkuraastetta Mandariinia Auringonkukansiemeniä Vesimelonikuutioita Tonnikala öljy	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Coleslaw salaattia MA GL Tomaattisalsaa Cantaloupemelonikuutioita Punasipulirenkaita Suolakurkkuviipaleita Salaattijuustokuutioita Paahdettua sipulirouhetta	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaali-punakaali-porkkanasekoitusta Italiansalaattia LA MA Kurkkuista salaattia Paprikakuutioita Tummaa viinirypälettä Persikkakuutioita Kananmuna Välimeren krutonkia

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 2

Viikko 32

Maanantai 03.08.2020	Tiistai 04.08.2020	Keskiviikko 05.08.2020	Torstai 06.08.2020	Perjantai 07.08.2020
Kasvislounas henkilöstö Chili sin carne MA GL Taco kuoria MA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanasekoittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Mexican kasvispihvejä LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Pinaattilasagnea LA SY (s)	Kasvislounas henkilöstö Punajuuripihvejä LA MA GL VE
Lounas henkilöstö Jauhelihakastiketta LA MA GL SY Babyporkkanoita LA MA GL Keitettyä pastaa LA MA Pariisin perunoita LA GL Mustikkaseksiä LA MA GL	Lounas henkilöstö Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta LA GL Perunasosetta LA GL Karhunvatukkiä LA MA GL	Lounas henkilöstö Uunimakkaraa LA MA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL SY Suklaakiä LA GL	Lounas henkilöstö Riista-juustokeittoa LA GL SY Puolukkavispupuuro 90g	Lounas henkilöstö Sitruunaista kalaleikettä MA SY Herneitä Perunasosetta LA GL Juustokastiketta LA GL Mustikkarahkaa LA GL
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Kirsikkatomaatteja Porkkanaraastetta Sienisalaattia Kurkkukuutioita Ananaspaloja Punasipulihilloketta Krutonkeja Broileria	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Coleslaw-salaattia MA GL Kesäkurpitsaraastetta Punajuurisalaattia Tomaattia Hunajamelonikuutioita Paprikasuikaleita Pähkinäsekoitusta Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Tomaattisalsaa Vesimelonikuutioita Kurkkuista salaattia Persikkakuutioita Suvisalaattia Omena lohkoja Auringonkukansiemeniä Savustettua lohta	Lounas salaatti Kaali-puolukkahillosalaattia Jäävuorisalaattia Kurkkuviipaleita Kesäkurpitsaraastetta Punasipulirenkaita Kukkakaalinuppuja Viinirypäleitä Paahdettua sipulirouhetta LA Salamisuikaleita	Lounas salaatti Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Pasta-cheddarjuustosalaattia LA Marinoitua punakaali-retikkasalaattia Porkkanaraastetta Kurkkukuutioita Krutonkeja Juustokuutioita Hunajamelonia Punajuuri suikaletta

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 3

Viikko 33

Maanantai 10.08.2020	Tiistai 11.08.2020	Keskiviikko 12.08.2020	Torstai 13.08.2020	Perjantai 14.08.2020
Kasvislounas henkilöstö Tomaattista kasvis-pastavuokaa MA VE 5	Kasvislounas henkilöstö Kasvisjauhispöryköitä MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Ohrapuuroa LA Karpalokiisseliä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Punajuuri-aurajuustovuokaa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Bataattisekeittoa LA GL
Lounas henkilöstö Porsasta curry-kookoskastikkeessa MA C Keitettyjä herneitä Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Keitettyä riisi-ohraseosta LA MA Sitruunakiisseliä LA GL	Lounas henkilöstö Haukipöryköitä LA GL Porkkanakuutio-maissia Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Herukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Pastavuoka Carbonara LA SY Parsakaalia Appelsiiniikiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lohikeittoa LA GL SY Raparperi-mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Kaalikääryleitä LA MA GL Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL SY Mangorahkaa LA GL
Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Kaali-mustaherukkasalaattia Perunasalaattia Porkkanaraastetta Kurkkukuutioita Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Krutonkeja Salamisuikaleita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Kurkkuviipaleita Appelsiiniukuutioita Viinirypäleitä Oliiveja Pähkinäsekoitusta Kananmuna	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Hunajameloni kuutio Kurkkuraastetta Paprikasekoitus Tomaattia Auringonkukansiemeniä Kananmuna	Lounas salaatti Pasta-salaattijuustosalaattia LA Jäävuori-punakaalisalaattia Kurkkuraastesalaattia Cantaloupemelonikuutio Tomaattilohkoja Suolakurkkuviipaleita Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Punajuurisalaattia Vesimelonikuutioita Kurkkukuutioita Kesäkurpitsasuikaleita Persikkakuutioita Puolukkasurvosta Krutonkeja Juustokuutioita

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 4

Viikko 34

Maanantai 17.08.2020	Tiistai 18.08.2020	Keskiviikko 19.08.2020	Torstai 20.08.2020	Perjantai 21.08.2020
Kasvislounas henkilöstö Thai-Kasviscurrya MA GL VE SY	Kasvislounas henkilöstö Riisipuuroa LA GL Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Metsäsienikeittoa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Kreikkalaista kasviskiusausta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanaseosekeittoa LA GL SY
Lounas henkilöstö Makkarakastiketta LA GL Parsakaalia LA MA GL Keitettyjä perunoita Marjarahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Kalaa Bordelaise LA GL SY Porkkanoita Perunasosetta LA GL Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY Puutarhurinsekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL SY Punaherukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Hernekeittoa LA MA GL SY Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas henkilöstö Sitruunakalaleikettä MA SY Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Mangokiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Perunasalaattia Kesäkurpitsasuikaleita Kirsikkatomaatteja Kurkkukuutioita Persikkakuutioita Punasipulihilloketta Krutonkeja Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Coleslaw-salaattia MA GL Punajuurisalaattia Viinirypäleitä Vesimelonikuutioita Tomaattilohkoja Retikkaraastetta Pähkinäsekoitusta Kananmuna	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Porkkanaraastetta Puolukkasurvosta Paprikasuikaleita Puolukkahilloa Ananaspaloja Oliiveja Auringonkukansiemeniä Juustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Pastasalaattia Kaaliraastetta Kesäkurpitsaviipaleita Cantaloupemelonikuutioita Punasipulirenkaita Tomaattia Paahdettua sipulirouhetta LA Savustettua lohta	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Kurkkuista salaattia Punajuuri-omenasalaattia Vesimelonikuutioita Paprikasekoitusta Appelsiinkuutioita Aurinkuivattua tomaattia Krutonkeja Broilerikuutioita

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 5

Viikko 35

Maanantai 24.08.2020	Tiistai 25.08.2020	Keskiviikko 26.08.2020	Torstai 27.08.2020	Perjantai 28.08.2020
Kasvislounas henkilöstö Paprika-quornvuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Mifu jauhis Sloppy Joe Taco kuoria MA GL	Kasvislounas henkilöstö Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna	Kasvislounas henkilöstö Sitruunainen kasvispastavuoka LA SY	Kasvislounas henkilöstö Porkkanapyöryköitä LA GL Paholaisen majoneesi MA GL VE
Lounas henkilöstö Stroganoffia LA MA GL SY Gratinoitua kruunuvihannesta LA GL Keitettyjä perunoita Raparperi-mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Kalapyöryköitä LA GL MA EI KANANMUNA Aurinkokasvissekoitusta LA MA GL Perunaa LA MA GL Juustokastiketta LA GL Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Keltaista kanacurrya MA GL Keitettyä parsakaalia LA MA GL Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Keitettyä riisi-ohraseosta LA MA Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas henkilöstö Kainuulaista lohikeittoa LA SY Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Nakkikastiketta LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita Aprikoosikiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Perunasalaattia Punajuuri-raejuustosalaattia Appelsiinikuutioita Vesimelonikuutioita Kurkkuviipaleita Ananaspaloja Krutonkeja Kananmuna	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Kurkkukuutioita Kesäkurpitsasuikaleita Hunajamelonikuutioita Pähkinäsekoitusta Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaali-punakaali-porkkanasekoitusta Punajuurisalaattia Marinoituja kasviksia Kurkkukuutioita Ananaspaloja Kukkakaalinuppuja Auringonkukansiemeniä Broilerikuutioita	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Porkkanaraastetta Marinoitu punakaali-retikkasalaattia Tomaattilohkoja Viinirypäleitä Kurkkuviipaleita Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Broileri suikale grillattu	Lounas salaatti Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Vesimelonikuutioita Kesäkurpitsaviipaleita Appelsiinikuutioita Tomaattisalsaa Puolukkahilloa Paprikasekoitusta Krutonkeja Juustokuutioita

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 6

Viikko 36

Maanantai 31.08.2020	Tiistai 01.09.2020	Keskiviikko 02.09.2020	Torstai 03.09.2020	Perjantai 04.09.2020
Kasvislounas henkilöstö Purjo-perunasosekeittoa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Härkis-makaronilaatikka MA VE SY	Kasvislounas henkilöstö Appelsiini-tofuvuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Punajuurisekeittoa	Kasvislounas henkilöstö Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY
Lounas henkilöstö Uunipaella broilerilla LA MA GL Yrttipunajuuria Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lohikeittoa LA GL SY Hedelmärahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL SY Hedelmäsosekiisseli LA MA GL (s) tapiok	Lounas henkilöstö Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta LA GL Paahtokiisseliä LA GL	Lounas henkilöstö Makkarapihvejä LA GL MA Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Juustokastiketta LA GL Jäätelöpikari LA
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Kaali-mustaherukkasalaattia Kirsikkatomaattia Kurkkukuutioita Persikkakuutioita Paprikakuutioita Punasipulihilloketta Krutonkeja Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Punakaaliraastetta Pasta-salaattijuustosalaattia LA Perunasalaattia Tomaattilohkoja Kurkkukuutioita Hunajamelonikuutioita Pähkinäsekoitusta Ylikypsää revittyä broileria	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Porkkanaraastetta Kesäkurpitsasuikaleita Paprikasuikaleita Appelsiinkuutioita Viinirypäleitä Tomaattisalsaa Auringonkukansiemeniä Tonnikalaa	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Marinoitua punakaali-retikkasalaattia Porkkanaraastetta Kurkkuraastesalaattia Paprikasekoitusta Ananaspaloja Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Juustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Pasta-cheddarjuustosalaattia LA Vesimelonikuutioita Kurkkukuutioita Oliiveja Tomaattia Persikkakuutioita Krutonkeja Savustettua lohta