

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 1

Viikko 43

Maanantai 19.10.2020	Tiistai 20.10.2020	Keskiviikko 21.10.2020	Torstai 22.10.2020	Perjantai 23.10.2020
Kasvislounas henkilöstö Kasvispastavuoka sitruuna LA SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvis-jalapenonuggetteja LA MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Punajuuri-aurajuustovuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Bataattisosekeittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvispihvi marokko MA GL VE SY Paholaisen majoneesi MA GL VE
Lounas henkilöstö Lihakeittoa LA MA GL SY Puolukkarahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Venäläistä kalaa LA GL SY Keitettyä kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Mangovispipuuroa LA MA	Lounas henkilöstö Puutarhurin broilerpihvejä LA GL Keitettyä parsakaali-maissia LA MA GL Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Currykastiketta LA GL Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Kaalilaatikkaa LA MA GL SY Keitettyä porkkanasuikaleita Mansikkajogurttirahkaa LA	Lounas henkilöstö Lohimurekepihvejä LA MA SY Keitettyä kasvissekoitusta LA MA GL Perunaa LA MA GL Tillikastiketta LA GL Sekamarjakiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Kaal-mustaherukkasalaattia Vesimelonikuutioita Appelsiinkuutioita Tomaattikuutioita Tuorekurkkua Krutonkeja Juustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Punajuuriviipaleita Hunajamelonikuutioita Ananaspaloja Oliiviviipaleita Pähkinäsekoitusta Raejuustoa	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Italiansalaattia LA MA Mandariinia Kurkkuraastetta Vesimelonikuutioita Auringonkukansiemeniä Tonnikalaa	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Jäävuorisalaattia Coleslaw salaattia MA GL Cantaloupemelonikuutioita Tomaattisalsaa Punasipulirenkaita Suolakurkkuviipaleita Paahdettua sipulirouhetta Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaal-punakaali-porkkanasekoitusta Punajuuri-omenasalaattia Kurkkuista salaattia Paprikakuutioita Persikkakuutioita Viinirypäleitä Välimeren krutonkia Kananmuna

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 2

Viikko 44

Maanantai 26.10.2020	Tiistai 27.10.2020	Keskiviikko 28.10.2020	Torstai 29.10.2020	Perjantai 30.10.2020
Kasvislounas henkilöstö Chili sin carne MA GL Taco kuoria MA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanasekoittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvispihvi Mexican LA GL SY Paholaisen majoneesi MA GL VE	Kasvislounas henkilöstö Välimeren munakasta LA GL	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 Mustikkasekoitusta 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 Suklaakiisseliä LA GL	Lounas henkilöstö Juustoista riistakeittoa LA GL SY Puolukkavispupuuroa LA MA	Lounas henkilöstö Sitruunaista kalaleikettä MA SY Herneitä Perunasosetta LA GL Juustokastiketta LA GL Appelsiiniä LA MA 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-friseesekeitusta 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 Hunajamelonia Punajuurisukaleita Juustokuutioita

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 3

Viikko 45

Maanantai 02.11.2020	Tiistai 03.11.2020	Keskiviikko 04.11.2020	Torstai 05.11.2020	Perjantai 06.11.2020
Kasvislounas henkilöstö Mifu jauhis Sloppy Joe LA GL SY Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Kasvisjauhishpyöryköitä MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna	Kasvislounas henkilöstö Ohra-punajuuripaistosta LA	Kasvislounas henkilöstö Bataattisekeittoa LA GL
Lounas henkilöstö Porsasta curry-kookoskastikkeessa MA C Keitettyjä herneitä Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Paistetut muikut Porkkanakuutio-maissia Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Ananaskiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lasagnettea LA SY Parsakaalia Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lohikeittoa LA GL SY Herukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Karjalanpaistia MA GL Kruunuvihannesta Perunasosetta LA GL Mangorahkaa LA GL Suklaa
Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Kaali-mustaherukkasalaattia Perunasalaattia Porkkanaraastetta Kurkkukuutioita Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Krutonkeja Salamisuikaleita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Kurkkuviipaleita Appelsiinikuutioita Viinirypäleitä Oliiveja Pähkinäsekoitusta Juustokuutioita	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 LA MA GL Vesimelonikuutioita Kurkkukuutioita Kesäkurpitsasuikaleita Persikkakuutioita Puolukkasurvosta Krutonkeja Tonnikalaa

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 4

Viikko 46

Maanantai 09.11.2020	Tiistai 10.11.2020	Keskiviikko 11.11.2020	Torstai 12.11.2020	Perjantai 13.11.2020
Kasvislounas henkilöstö Thai-Kasviscurrya MA GL VE SY Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Riisipuuroa LA GL Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Metsäsienikeittoa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Kreikkalaista kasviskiusausta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanaseittoa LA GL SY
Lounas henkilöstö Makkarakastiketta LA GL Keitettyä parsakaali-maissia Keitettyjä perunoita Marjarahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Kalaa Bordelaise LA GL SY Porkkanoita Perunasosetta LA GL Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lihamureketta LA MA GL Puutarhurinsekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL SY Punaherukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Hernekeittoa LA MA GL SY Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas henkilöstö Sitruunaista kalaleikettä 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 Kurkkukuutioita Ananasaloja 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 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 5

Viikko 47

Maanantai 16.11.2020	Tiistai 17.11.2020	Keskiviikko 18.11.2020	Torstai 19.11.2020	Perjantai 20.11.2020
Kasvislounas henkilöstö Paprika-quornvuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Porkkanapyöryköitä LA GL	Kasvislounas henkilöstö Kasviskastike Sweet and Sour MA GL VE Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Kasvispastavuoka sitruuna LA SY	Kasvislounas henkilöstö Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna
Lounas henkilöstö Stroganoffia LA MA GL SY Gratinointia kruunuvihannesta LA GL Perunaa LA MA GL Persikkaseksiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Kalapyöryköitä LA GL MA Aurinkokasvissekoitusta LA MA GL Perunaa LA MA GL Juustokastiketta LA GL Mandariiniiksiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Keltaista kanacurrya MA GL Keitettyä parsakaalia LA MA GL Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas henkilöstö Kainuulaista lohikeittoa LA SY Mustaherukkasoseksiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Moskovan pataa LA GL Perunaa LA MA GL Puutarhurinsekoitusta Aprikoosiksiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Perunasalaattia Punajuuri-raejuustosalaattia Appelsiinikuutioita Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Kesäkurpitsasuikaleita Krutonkeja Salaattijuustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta Porkkanaraastetta Kurkkua Kirsikkatomaatteja Hunajamelonikuutioita Punajuurisuikeita Pähkinäsekoitusta Juustokuutioita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaali-punakaali-porkkanasekoitusta Marinoituja kasviksia Kurkkukuutioita Ananaspaloja Kukkakaalinuppuja Tomaattilohkoja Auringonkukansiemeniä Savustettua lohta	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 Kananmuna

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 27.11.2020	sivu 6

Viikko 48

Maanantai 23.11.2020	Tiistai 24.11.2020	Keskiviikko 25.11.2020	Torstai 26.11.2020	Perjantai 27.11.2020
Kasvislounas henkilöstö Purjo-perunasosekeittoa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Härkis-makaronilaatikka MA VE SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvispyörykkävuokaa MA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvisborchkeittoa LA MA GL Smetanaa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY
Lounas henkilöstö Broileria Marengokastikkeessa LA GL Keitettyä maissia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Koskenlaskijan kalakeittoa LA GL SY Hedelmärahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL SY Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	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 Appelsiinikuutioita 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