

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 1

Viikko 43

Maanantai 19.10.2020	Tiistai 20.10.2020	Keskiviikko 21.10.2020	Torstai 22.10.2020	Perjantai 23.10.2020	Lauantai 24.10.2020	Sunnuntai 25.10.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lihaperunasoselaattikkoa LA GL	Karjalanpaistia MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Venäläistä kalaa LA GL SY	Puutarhurin broilerpihviä LA GL	Kaalilaattikkoa LA MA GL SY	Lohimurekepihvejä LA MA SY
Kruunuvihannesta	Parsakaalia	Tomaattia	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaali-maissia LA MA GL	Porkkanasuikaleita LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Kurkkuraastesalaattia	Perunasosetta LA GL	Puolukkarahkaa LA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Puolukkasurvosta	Perunasosetta LA GL
Rahkavaahtoa LA GL	Punajuurisalaattia LA MA GL		Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Currykastiketta LA GL	Marjajogurttia LA	Kermakastiketta
	Mustikkaseksiisseliä LA MA		Mangovisipuuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaattia		Suolakurkkuviipaleita
				Mustikkakiisseliä LA MA GL		Kuningatarkiisseliä

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 2

Viikko 44

Maanantai 26.10.2020	Tiistai 27.10.2020	Keskiviikko 28.10.2020	Torstai 29.10.2020	Perjantai 30.10.2020	Lauantai 31.10.2020	Sunnuntai 01.11.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Metsäsienikiusausta LA, GL	Palapaistia LA MA GL SY	Jauhelihakastiketta LA MA GL	Mantelikala LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Lapin riistakeittoa LA GL	Kasvispihvejä LA MA SY
Raikas kasvissalaattia	Kukkakaalia LA MA GL	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Porkkanasuikaleita	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä
Vihreitä papuja	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Perunoita	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL	Vadelmavispiä	Perunasosetta LA GL
Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta	Kaali-ananas-persiljasalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Ruskeaa kastiketta LA GL		Kurkkuista salaattia
	Vadelmasosekiisseliä LA MA	Mustikkasosekiisseliä LA MA	Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia		Kreikkalaista jogurttia LA GL
				Suklaakiisseliä LA GL		

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 3

Viikko 45

Maanantai 02.11.2020	Tiistai 03.11.2020	Keskiviikko 04.11.2020	Torstai 05.11.2020	Perjantai 06.11.2020	Lauantai 07.11.2020	Sunnuntai 08.11.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lohikiusausta LA GL	Härkäruukkaa LA GL SY	Porsasta curry-kookoskastikkei	Haukipyöryköitä LA GL	Lasagnettea LA SY	Lohikeittoa LA GL SY	Karjalanpaistia MA GL
Parsakaali-maissia	Keitettyä perunaa LA MA GL	Keitettyjä herneitä LA MA GL	Porkkana-maissia	Parsakaalia	Suolakurkkuviipaleita	Kruunuvihannesta
Porkkanaraastetta	Kasvissekoitusta	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Keitettyä perunaa	Jäävuori-tomaatti-persikkasala	Raparperijogurttia LA GL	Perunasosetta LA GL
Mustikkajogurttia LA GL	Punajuurisalaattia LA MA GL	Kaali-ananas-persiljasalaattia	Tillikastiketta LA GL	Mansikkakiisseliä LA MA GL		Puolukkasurvosta
	Mangokiisseliä LA MA GL	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia			Vadelmaista levykakkua LA
			Ananaskiisseliä LA MA GL			

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 4

Viikko 46

Maanantai 09.11.2020	Tiistai 10.11.2020	Keskiviikko 11.11.2020	Torstai 12.11.2020	Perjantai 13.11.2020	Lauantai 14.11.2020	Sunnuntai 15.11.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Perinteinen kiusaus possusta	Smetanalihakastiketta LA GL	Makkarakastiketta LA MA GL	Kala Bordelaista LA GL MA	Lihamureketta LA MA GL	Hernekeittoa LA MA GL SY	Sitruunaista kalaleikettä MA S
Porkkanasuikaleita	Aurinkokasvissekoitusta	Parsakaali-maissia	Porkkanaviipaleita LA MA GL	Puutarhurinsekoitusta	Tomaattilohkoja	Kasvissekoitusta
Kaali-mustaherukkasalaattia	Perunasosetta LA GL	Keitettyä perunaa	Perunasosetta LA GL	Keitettyä perunaa	Ohukaisia LA	Perunasosetta LA GL
Puolukkajogurttia LA GL	Punajuuri-omenasalaattia	Jäävuori-kurkku-persikkasala	Punajuurisalaattia LA MA GL	Ruskeaa kastiketta LA GL	Mansikkahilloa	Kermakastiketta
	Tyrnikiisseliä LA GL	Marjarahkaa LA GL	Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Punajuuri-omenasalaattia
				Punaherukkakiisseliä LA MA GL		Hedelmäviili LA GL

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 5

Viikko 47

Maanantai 16.11.2020	Tiistai 17.11.2020	Keskiviikko 18.11.2020	Torstai 19.11.2020	Perjantai 20.11.2020	Lauantai 21.11.2020	Sunnuntai 22.11.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileri-perunavuokaa LA GL	Riistakäristystä MA GL	Stroganoffia LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA GL MA	Keltaista kanacurrya MA GL	Lohikeittoa LA GL SY	Palapaistia LA GL
Papuja	Kukkakaalia	Kruunuvihannesta LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaalia	Kurkkuviipaleita	Puutarhurinsekoitusta LA MA
Kaali-appelsiini-persiljasalaatt	Perunasosetta LA GL	Perunoita	Keitettyä perunaa LA MA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Vadelma-vaniljakiisseliä LA G	Perunasosetta LA GL
Rahkavaahto LA GL	Porkkanaraastetta	Punajuuri-raejuustosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Puolukkasurvosta
	Mustikkaseksiisseliä LA MA	Persikkaseksiisseliä LA MA	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Maitokiisseliä LA GL		Persikkajogurttia LA GL
			Mandariinikiisseliä LA MA GL	Mansikkahilloa		

Vuolijoen kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 43-48
19.10.2020 - 29.11.2020	sivu 6

Viikko 48

Maanantai 23.11.2020	Tiistai 24.11.2020	Keskiviikko 25.11.2020	Torstai 26.11.2020	Perjantai 27.11.2020	Lauantai 28.11.2020	Sunnuntai 29.11.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauheliha-perunakiusausta LA MA GL	Maalaispossukastiketta LA MA GL	Broileria Marengokastikkeessa LA MA GL	Koskenlaskijan kalakeittoa LA MA GL	Lihapyöryköitä LA MA GL	Juustomestarin lohikastiketta LA MA GL	Makkarapihvejä LA MA GL
Keitettyä maissia LA MA GL	Parsakaalia LA MA GL	Keitettyä maissia LA MA GL	Pasta-salaattijuustosalaattia LA MA GL	Porkkanoita LA MA GL	Herneitä LA MA GL	Puutarhurinsekoitusta LA MA GL
Punajuurisalaattia LA MA GL	Keitettyä perunaa LA MA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Hedelmärahaa LA MA GL	Keitettyä perunaa LA MA GL	Perunasosetta LA MA GL	Kermakastiketta LA MA GL
Raparperijogurttia LA MA GL	Porkkana-persikkasalaattia LA MA GL	Jäävuori-ananas-kurkkusalaattia LA MA GL		Ruskeaa kastiketta LA MA GL	Punajuurisalaattia LA MA GL	Perunasosetta LA MA GL
	Vadelmasosekiisseliä LA MA GL	Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia LA MA GL	Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Suolakurkkuviipaleita LA MA GL
				Hedelmäsosetkiisseliä LA MA GL		Jäätelöpikari LA MA GL