

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 1

Viikko 2

Maanantai 11.01.2021	Tiistai 12.01.2021	Keskiviikko 13.01.2021	Torstai 14.01.2021	Perjantai 15.01.2021	Lauantai 16.01.2021	Sunnuntai 17.01.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkikastiketta LA MA GL	Venäläistä kalaa LA GL SY	Puutarhurin broilerpihviä LA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Kalakepukoita LA MA GL SY	Punajuuri-juustokiusausta LA GL	Palapaistia LA MA GL SY
Porkkanoita	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaali-maissia LA MA GL	Tomaattia	Kasvissekoitusta	Keitettyjä vihreitä papuja	Kukkakaalia
Keitettyjä perunoita LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Puolukkarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Kaali-appelsiini-persiljasalaatti	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Punajuuri-raejuustosalaattia LA GL	Punajuuri-omenasalaattia	Currykastiketta LA GL		Tillikastiketta LA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta
Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Mangovispipuuroa LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti		Vadelmasosekiisseliä LA MA GL
		Mustikkakiisseliä LA MA GL		Sekamarjakiisseliä LA MA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juustoista kasviskeittoa LA GL	Pehmeää broilerikeittoa LA GL	Savuporosekeittoa LA GL	Ohrapuuroa LA GL	Juustomestarin lihalaatikkaa LA GL	Pinaattikeittoa LA GL SY	Siskonmakkarakeittoa LA MA GL
Tomaattia	Vesimelonikuutioita	Tomaattia	Leikkelettä	Hunajamelonia	Tomaattia	Paprikasuikaleita
Mandariini	Mustaherukkasosekiisseliä LA GL	Punaherukkamehukeittoa LA GL	Kurkkuviipaleita	Sitruunakiisseliä LA GL	Kananmuna	Jäätelöpikari LA GL
			Päärynäkiisseliä LA MA GL		Aprikoosikiisseliä LA MA GL	

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 2

Viikko 3

Maanantai 18.01.2021	Tiistai 19.01.2021	Keskiviikko 20.01.2021	Torstai 21.01.2021	Perjantai 22.01.2021	Lauantai 23.01.2021	Sunnuntai 24.01.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL	Mantelikalaa LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Punajuuripihvejä MA GL VE	Lohikiusausta LA GL	Härkäruukkaa LA GL SY
Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Porkkanoita	Kurkkuviipaleita	Herneitä	Parsakaali-maissia	Kasvissekoitusta
Keitettyä perunaa	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL	Puolukkavispipuuroa LA MA	Perunoita	Porkkanaraastetta	Keitettyjä perunoita
Raikasta kasvissalaattia	Punajuuri-raejuustosalaattia L	Ruskeaa kastiketta		Juustokastiketta LA GL	Mustikkarahkaa LA GL	Punajuurisalaattia
Mustikkakiisseliä LA MA GL	Persikkaseksiisseliä LA MA	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat		Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Hedelmäseksiisseliä LA MA
		Suklaakiisseliä LA GL		Appelsiiniikiisseliä LA MA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kukkakaali-porkkanasekeitti	Lihakeittoa LA MA GL SY	Riisipuuroa LA GL	Seikeittoa LA GL SY	Perunanuudeli-jauhelihapataa	Nakkikeittoa LA MA GL	Jauhelihakeittoa LA MA GL S
Kurkkuviipaleita	Suolakurkkuviipaleita	Keittokinkkuviipaleita	Tomaattia	Kurkkuviipaleita	Vesimelonikuutioita	Hunajamelonia
Leikkelettä	Sekamehukeittoa LA MA GL	Paprikasuikaleita	Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Banaani	Omenaseksiisseliä LA MA G	Maitosuklaavanukasta LA GL
Rahkavaahtoa LA GL		Karhunvatukkakiisseliä LA MA				

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 3

Viikko 4

Maanantai 25.01.2021	Tiistai 26.01.2021	Keskiviikko 27.01.2021	Torstai 28.01.2021	Perjantai 29.01.2021	Lauantai 30.01.2021	Sunnuntai 31.01.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porsasta curry-kookoskastikke	Kalamurekepihvejä LA MA GL	Lasagnettea LA SY	Lohikeittoa LA GL SY	Broileripatukoita LA MA GL	Perinteinen kiusaus possusta	Karjalanpaistia MA GL
Herneitä	Porkkana-maissia	Parsakaalia	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kruunuvihannesta	Porkkanasuikaleita	Kasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Keitettyjä perunoita	Kaali-mustaherukkasalaattia	Perunasosetta LA GL
Hedelmäistä kaalisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Jäävuori-tomaatti-persikkasala		Currykastiketta LA GL	Mansikka-raparperivispipuuro	Puolukkasurvosta
Mandariini-persikkakiisseliä L	Jäävuori-persikkasalaattia	Mansikkakiisseliä LA MA GL		Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat		Mangorahkaa LA GL
	Ananaskiisseliä LA MA GL			Mustaherukkasosekiisseliä LA		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kermaista porkkanasosekeitte	Lihakeittoa LA MA GL SY	Kalkkunakeittoa LA MA GL	Kasvissekeittoa LA GL SY	Maksalaatikkoa LA MA GL	Perunamaitoa LA GL	Kahden kalan keittoa LA GL S
Keittokinkkuviipaleita	Tomaattia	Paprikasuikaleita	Sulatejuustonappi LA GL	Puolukkahilloa	Balkania	Kurkkuviipaleita
Kurkkuviipaleita	Mustikkasosekiisseliä LA MA	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Vesimelonikuutioita	Karhunvatukkakiisseliä	Suolakurkkuviipaleita	Banaani
Vadelma-vaniljakiisseliä LA G			Omenasosekiisseliä LA MA G		Ruusunmarjakiisseliä LA MA	

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 4

Viikko 5

Maanantai 01.02.2021	Tiistai 02.02.2021	Keskiviikko 03.02.2021	Torstai 04.02.2021	Perjantai 05.02.2021	Lauantai 06.02.2021	Sunnuntai 07.02.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Burgundilaista lihapataa LA M	Kalaa Bordelaise LA GL	Lindströminpihvejä LA MA GL	Makkarakeittoa LA MA GL	Appelsiini-chilikalavuokaa LA	Broileri-perunavuokaa LA GL	Riistakäristystä LA MA GL
Parsakaali-maissia	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Tomaattilohkoja	Kruunuvihannesta	Keitettyjä vihreitä papuja	Keitettyä kukkakaalia
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Omenarahkaa LA GL	Perunasosetta LA GL	Kaali-mustaherukkasalaattia	Perunasosetta LA GL
Kurkkuraastesalaattia	Punajuurisalaattia LA MA GL	Ruskeaa kastiketta		Punajuuri-omenasalaattia	Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Porkkanaraastetta
Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Mangokiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Runeberginlevyakkua		Mustikkasosekiisseliä
		Punaherukkakiisseliä LA MA				
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Pinaattikeittoa LA GL SY	Kaalikeittoa LA MA GL	Ohrapuuroa LA	Pehmeää broilerijauhelihaa	Naudanlihalaatikkaa LA MA G	Peruna-purjososekeittoa LA G	Possukeittoa LA MA GL SY
Keitettyä kananmunaa	Vesimelonikuutioita	Kurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita	Kurkkuviipaleita	Leikkelettä	Paprikasuikaleita
Tomaattia	Vadelmasosekiisseliä LA GL	Leikkelettä	Suklaamoussea LA GL	Marjajogurttia LA GL	Vesimelonikuutioita	Jogurttia LA GL
Jogurttia LA GL		Mansikkasosekiisseliä LA GL			Vadelma-vaniljakiisseliä LA G	

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 5

Viikko 6

Maanantai 08.02.2021	Tiistai 09.02.2021	Keskiviikko 10.02.2021	Torstai 11.02.2021	Perjantai 12.02.2021	Lauantai 13.02.2021	Sunnuntai 14.02.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Stroganoffia LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA MA GL	Keltaista kanacurrya MA GL	Kainuulaista lohikeittoa LA SY	Moskovan pataa LA GL	Jauheliha-perunakiusausta LA GL	Maalaispossukastiketta LA MA GL
Kruunuvihannesta	Kasvissekoitusta LA MA GL	Keitettyä parsakaalia	Kurkkuviipaleita	Keitettyä perunoita	Punajuurisalaattia	Parsakaalia
Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Kaali-ananas-persiljasalaattia	Keitettyä maissia	Perunasosetta LA GL
Punajuuri-raejuustosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Kasvissekoitusta	Jogurttia LA GL	Vadelmaista levykakkua LA
Persikkaseksiisseliä LA MA	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia	Maitokiisseliä LA GL		Omenaseksiisseliä		
	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Mansikkahilloa				
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Nakkikeittoa LA MA GL	Bataattisekeittoa LA GL SY	Perinteinen kiusaus possusta	Jauheliyhakeittoa LA MA GL SY	Riisipuuroa LA GL	Makkarakeittoa LA MA GL	Kermaista kalkkunakeittoa LA
Tomaattia	Kurkkuviipaleita	Suolakurkkuviipaleita	Hunajamelonikuutioita	Leikkelettä	Vesimelonikuutioita	Paprikasuikaleita
Rahkavaahtoa LA GL	Balkania	Hedelmäsalaattia	Mansikkakiisseliä	Tomaattia	Banaani	Puolukkavispipuuroa LA MA
	Mansikkajogurttirahkaa LA GL			Kuningatarseksiisseliä LA GL		

Hajautettujen yksiköiden ruokalista

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 6

Viikko 7

Maanantai 15.02.2021	Tiistai 16.02.2021	Keskiviikko 17.02.2021	Torstai 18.02.2021	Perjantai 19.02.2021	Lauantai 20.02.2021	Sunnuntai 21.02.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileria Marengokastikkeess	Hernekeittoa LA MA GL SY	Kalakepukoita LA MA GL SY	Makkarapihvejä LA MA GL	Sitruunakalaa LA GL SY	Sianlihalaatikkaa LA MA GL S	Kirjolohimurekettä LA GL
Keitettyä maissia	Tomaattia	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Herneitä	Kruunuvihannesta	Parsakaalia
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Laskiaispulla LA	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Kurkkuraastesalaattia	Tillikastiketta LA GL
Raikasta kasvissalaattia		Tillikastiketta LA GL	Juustokastiketta LA GL	Porkkanaraastetta	Mangojogurttirahkaa LA GL	Perunasosetta LA GL
Karhunvatukkakiisseliä		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaat	Paahtokiisseliä LA GL		Punajuurisalaattia
		Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Jäätelöä LA GL			Luumukiisseliä LA MA GL
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Riista-juustokeittoa LA GL SY	Jauheliuhakeittoa LA MA GL S	Punajuuri-kasviskiusausta LA	Juustoista porkkanasosekeitto	Perunapuuroa LA MA	Kaalikeittoa LA MA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY
Kurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Tomaattia	Vesimelonikuutioita	Leikkelettä	Kurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita
Maitosuklaavanukasta LA	Ruusunmarjakiisseliä	Marjajogurttia LA GL	Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Suolakurkkuviipaleita	Ananassosekiisseliä	Vadelmavispiä
				Tyrnikiisseliä LA GL		