

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 1

Viikko 2

Maanantai 11.01.2021	Tiistai 12.01.2021	Keskiviikko 13.01.2021	Torstai 14.01.2021	Perjantai 15.01.2021
Kasvislounas henkilöstö Sitruunaista kasvispastavuokaa LA SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvis-fetapihvejä LA GL Kermaviilikastiketta LA GL	Kasvislounas henkilöstö Bataattisekoittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Punajuuri-aurajuustovuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvispihvi marokko MA GL VE SY Paholaisen majoneesi MA GL VE
Lounas henkilöstö Nakkikastiketta LA MA GL Porkkanasuikaleita LA MA GL Keitettyä perunaa LA MA GL Mansikkajogurttirahkaa 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 Lihakeittoa LA MA GL SY Puolukkarahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Kalakepukoita LA MA GL SY Keitettyä perunaa LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Tillikastiketta LA GL Sekamarjakiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Tomaattisalsaa Vesimelonikuutioita Appelsiinikuutioita Tuorekurkkua Puolukkasurvos Krutonkeja Juustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Porkkanaraastetta Punajuuri-omenasalaattia Kirsikkatomaatteja Hunajamelonikuutioita Ananaspaloja Oliiviviipaleita Pähkinäsekoitusta Raejuustoa LA GL	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Italiansalaattia LA MA Mandariinia Kurkkuraastetta Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Auringonkukansiemeniä Tonnikalaa	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Cantaloupemelonikuutioita Tomaattilohkoja Punasipulirenkaita Suolakurkkuviipaleita Paahdettua sipulirouhetta Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaali-punakaali-porkkanasekoitusta Punajuurisalaattia LA MA GL Kurkkuraastesalaattia Paprikakuutioita Persikkakuutioita Viinirypäleitä Välimeren krutonkia Kananmuna

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä

Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 2

Viikko 3

Maanantai 18.01.2021	Tiistai 19.01.2021	Keskiviikko 20.01.2021	Torstai 21.01.2021	Perjantai 22.01.2021
Kasvislounas henkilöstö Chili sin carne MA GL Taco kuoria MA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanasekoittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvis-papukroketteja LA MA GL VE SY Paholaisen majoneesia MA GL VE	Kasvislounas henkilöstö Kreikkalaista kasviskiusausta 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 Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta LA GL Keitettyä perunoita LA MA GL Persikkasekiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Uunimakkaraa LA MA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL SY Suklaakiisseliä LA GL	Lounas henkilöstö Broilerikeittoa LA MA GL SY Puolukkavispipuuroa LA MA	Lounas henkilöstö Silakkapihvejä LA Herneitä Keitettyä perunoita LA MA GL Juustokastiketta LA GL Appelsiiniikiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Kirsikkatomaatteja Porkkanaraastetta Sienisalaattia Kurkkukuutioita Ananaspaloja Punasipulihilloketta Krutonkeja Broileria	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Coleslaw-salaattia MA GL Punajuurisalaattia Hunajamelonikuutioita Kesäkurpitsasuikaleita Tomaattia Paprikasuikaleita Pähkinäsekoitusta Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Tomaattisalsaa Vesimelonikuutioita Kurkkuista salaattia Suvisalaattia Persikkakuutioita Omenalohkoja Auringonkukansiemeniä Savustettua lohta	Lounas salaatti Kaali-puolukkahillosalaattia Jäävuorisalaattia Kurkkuviipaleita Kesäkurpitsaraastetta Punasipulirenkaita Kukkakaalinuppuja Viinirypäleitä Paahdettua sipulirouhetta LA Vegelastuja MA GL VE	Lounas salaatti Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Pasta-cheddarjuustosalaattia LA Marinoitua punakaali-retikkasalaattia Kirsikkatomaatteja Kurkkukuutioita Hunajamelonikuutioita Punajuurisuikaleita Krutonkeja Juustokuutioita LA GL

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 3

Viikko 4

Maanantai 25.01.2021	Tiistai 26.01.2021	Keskiviikko 27.01.2021	Torstai 28.01.2021	Perjantai 29.01.2021
Kasvislounas henkilöstö Mifu jauhis Sloppy Joe LA GL SY Taco-kuoria MA GL	Kasvislounas henkilöstö Bataattisosekeittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna	Kasvislounas henkilöstö Ohra-punajuuripaistosta LA	Kasvislounas henkilöstö Kasvisjauhispyöryköitä MA GL VE
Lounas henkilöstö Porsasta curry-kookoskastikkeessa MA C Keitettyjä herneitä Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Fisu sandwichit LA GL Porkkanakuutio-maissia Keitettyjä perunoita Ananaskiisseli LA MA GL tapioka	Lounas henkilöstö Lasagnettea LA SY Parsakaalia Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lohikeittoa LA GL SY Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Broileripatukoita LA MA GL Kruunuvihannesta LA MA GL Perunasosetta LA GL Currykastiketta LA GL Mustaherukkasosekiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Kaali-mustaherukkasalaattia Perunasalaattia Porkkanaraastetta Kurkkukuutioita Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Krutonkeja Broileria	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Punajuuriviipaleita Appelsiinikuutioita Viinirypäleitä Oliiveja Pähkinäsekoitusta Juustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Hunajamelonikuutioita Kurkkuraastetta Paprikasekoitus Tomaattia Auringonkukansiemeniä Kananmuna	Lounas salaatti Pasta-salaattijuustosalaattia LA Jäävuori-punakaalisalaattia Kurkkuista salaattia Cantaloupemelonikuutioita Tomaattia Suolakurkkuviipaleita Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Punajuurisalaattia LA MA GL Vesimelonikuutioita Kurkkukuutioita Kesäkurpitsasuikaleita Persikkakuutioita Puolukkasurvos Krutonkeja Tonnikalaa

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 4

Viikko 5

Maanantai 01.02.2021	Tiistai 02.02.2021	Keskiviikko 03.02.2021	Torstai 04.02.2021	Perjantai 05.02.2021
Kasvislounas henkilöstö Thai-Kasviscurrya MA GL VE SY Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Riisipuuroa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Juustoista porkkanasosekeittoa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Quorn-Nuudeliuokaa LA SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvis-fetapihvi LA GL Kermaviilikastiketta LA GL
Lounas henkilöstö Burgundilaista lihapataa LA MA GL SY Keitettyä parsakaali-maissia Keitettyjä perunoita Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Kalaa Bordelaise LA GL SY Porkkanoita Perunasosetta LA GL Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Lindströminpihvejä LA MA GL Puutarhurinsekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Punaherukkakiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Makkarakeittoa LA MA GL Omenarahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Appelsiini-chilikalavuokaa LA GL SY Keitettyjä perunoita Kruunuvihannesta LA MA GL Mangokiisseliä LA MA GL
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Perunasalaattia Kesäkurpitsasuikaleita Kirsikkatomaatteja Kurkkukuutioita Persikkakuutioita Punasipulihilloketta Krutonkeja Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Punajuurisalaattia LA MA GL Raikasta kasvissalaattia Kurkkukuutioita Viinirypäleitä Vesimelonikuutioita Tomaattilohkoja Pähkinäsekoitusta Kananmuna	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Coleslaw-salaattia MA GL Rosollia Cantaloupemelonikuutioita Ananaspaloja Puolukkasurvosta Oliiveja Auringonkukansiemeniä Juustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Pastasalaattia LA Kaaliraastetta Kesäkurpitsaviipaleita Cantaloupemelonikuutioita Tomaattia Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Savustettua lohta	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Punajuuri-omenasalaatti Kurkkuista salaattia Vesimelonikuutioita Paprikasekoitus Appelsiinikuutioita Aurinkuivattua tomaattia Krutonkeja Broileria

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 5

Viikko 6

Maanantai 08.02.2021	Tiistai 09.02.2021	Keskiviikko 10.02.2021	Torstai 11.02.2021	Perjantai 12.02.2021
Kasvislounas henkilöstö Paprika-quornvuokaa LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Porkkanapyöryköitä LA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Kasviskastike Sweet and Sour MA GL VE Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Kasvislounas henkilöstö Sitruunaista kasvispastavuokaa LA SY	Kasvislounas henkilöstö Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna
Lounas henkilöstö Stroganoffia LA MA GL SY Gratinoitua kruunuvihannesta LA GL Keitettyjä perunoita Persikkaseksiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Kalapyöryköitä LA GL MA Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita 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 Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas henkilöstö Moskovan pataa LA GL Puutarhurinsekoitusta Keitettyjä perunoita Vadelmaista levykakkua LA Sydänsämpylöitä
Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Perunasalaattia Punajuuri-raejuustosalaattia LA GL Appelsiiniukuutioita Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Kurkkuviipaleita Krutonkeja Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta Mangoista kaaliraastetta Porkkanaraastetta Kirsikkatomaatteja Kurkkua Hunajamelonikuutioita Punajuurisuikeita Pähkinäsekoitusta Broilerisuikeita	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Kaali-punakaali-porkkanasekoitusta Marinoituja kasviksia Kurkkukuutioita Ananaspaloja Kukkakaalinuppuja Tomaattia Auringonkukansiemeniä Savustettua lohta	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Marinoitu punakaali-retikkasalaattia Kurkkuviipaleita Tomaattia Viinirypäleitä Appelsiiniukuutioita Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Broileria	Lounas salaatti Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa Kesäkurpitsasuikeita Tomaattisalsaa Vesimelonikuutioita Appelsiiniukuutioita Paprikasekoitus Puolukkahilloa Krutonkeja Kananmuna

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 2-7
11.01.2021 - 19.02.2021	sivu 6

Viikko 7

Maanantai 15.02.2021	Tiistai 16.02.2021	Keskiviikko 17.02.2021	Torstai 18.02.2021	Perjantai 19.02.2021
Kasvislounas henkilöstö Purjo-perunasosekeittoa LA GL	Kasvislounas henkilöstö Härkis-makaronilaatikka MA VE SY	Kasvislounas henkilöstö Kasvisborchkeittoa LA GL Smetana	Kasvislounas henkilöstö Kasvispyörykkävuokaa MA GL SY	Kasvislounas henkilöstö Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY Paholaisen majoneesia MA GL VE
Lounas henkilöstö Broileria Marengokastikkeessa LA GL Keitettyä maissia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL Karhunvatukkiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Hernekeittoa LA MA GL SY Laskiaispulla	Lounas henkilöstö Kalakepukoita LA MA GL SY Porkkanoita LA MA GL Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Hedelmäsoskeiisseliä LA MA GL	Lounas henkilöstö Makkarapihvejä LA GL MA Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Juustokastiketta LA GL Jäätelöpikari LA	Lounas henkilöstö Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta LA GL Paahtokiisseliä LA GL
Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Kaali-mustaherukkasalaattia Kirsikkatomaattia Kurkkukuutioita Persikkakuutioita Paprikakuutioita Punasipulihilloketta Krutonkeja Salaattijuustokuutioita LA GL	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Punakaaliraastetta Pasta-salaattijuustosalaattia LA Perunasalaattia Tomaattilohkoja Kurkkukuutioita Hunajamelonikuutioita Pähkinäsekoitusta Ylikypsää revittyä broileria	Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Porkkanaraastetta Punajuurisalaattia LA MA GL Kesäkurpitsasuikaleita Paprikasuikaleita Appelsiinikuutioita Viinirypäleitä Auringonkukansiemeniä Tonnikalaa	Lounas salaatti Jäävuorisalaattia Marinoitua punakaali-retikkasalaattia Porkkanaraastetta Tomaattisalsaa Ananaspaloja Paprikasekoitusta Punasipulirenkaita Paahdettua sipulirouhetta LA Savustettua lohta	Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Pasta-cheddarjuustosalaattia LA Vesimelonikuutioita Kurkkuviipaleita Punajuurisukaleita Persikkakuutioita Oliveja Krutonkeja Juustokuutioita LA GL