

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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	Parsakaali-maissia	Tomaattia	Kasvissekoitusta	Keitettyjä vihreitä papuja	Keitettyä kukkakaalia
Keitettyjä perunoita LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Puolukkarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Kaali-appelsiini-persiljasalaattia	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Puolukkasurvosta	Punajuuri-omenasalaattia	Currykastiketta LA GL		Tillikastiketta LA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta
Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Mangovispipuuroa LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia		Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia		Vadelmasosekiisseliä LA MA GL
		Mustikkakiisseliä LA MA GL		Sekamarjakiisseliä LA MA GL		

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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 LA MA GL	Kasvissekoitusta
Pariisinperunoita	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita	Porkkanaraastetta	Keitettyjä perunoita
Raikasta kasvissalaattia	Punajuuri-raejuustosalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY		Juustokastiketta LA GL	Mustikkarahkaa LA GL	Punajuurisalaattia
Mustikkakiisseliä LA MA GL	Persikkaseksiisseliä LA MA	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat		Jäävuori-porkkana-kurkkusalaat		Hedelmäseksiisseliä LA MA
		Suklaakiisseliä LA GL		Appelsiiniikiisseliä LA MA GL		

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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 LA MA GL	Aurinkokasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	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		

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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	Lindstöminpihvejä LA MA GL	Makkarakeittoa LA MA GL	Appelsiini-chilikalavuokaa LA	Broileri-perunavuokaa LA GL	Riistakäristystä LA MA GL
Parsakaali-maissia	Porkkanaa	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	Ruskeaa kastiketta LA GL SY		Punajuuri-omenasalaattia	Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Porkkanaraastetta
Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Mangokiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Runeberginlevyakkua		Mustikkasosekiisseliä
		Punaherukkakiisseliä LA MA				

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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 GL MA	Keltaista kanacurrya MA GL	Kainuulaista lohikeittoa LA SY	Moskovan pataa LA GL	Jauheliha-perunakiusausta LA GL	Maalaispossukastiketta LA MA GL
Kruunuvihannesta	Aurinkokasvissekoitusta	Keitettyä parsakaalia	Kurkkuviipaleita	Keitettyjä perunoita	Punajuurisalaattia	Keitettyä parsakaalia
Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Kasvissekoitusta	Keitettyä maissia	Keitettyjä perunoita
Punajuuri-raejuustosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Kaali-ananas-persiljasalaattia	Jogurttia LA GL	Porkkana-persikkasalaattia
Persikkaseksiisseliä LA MA	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia	Maitokiisseliä LA GL		Omenaseksiisseliä LA MA GL		Vadelmaista levykakkua LA
	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Mansikkahilloa				

Kajaanin kotipalveluaterioiden 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	Kirjolahimurekettä LA GL
Keitettyä maissia	Tomaattilohkoja	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Herneitä	Kruunuvihannesta	Parsakaalia
Täysjyväriisiä LA MA GL	Laskiaispulla LA	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL	Kurkkuraastesalaattia	Perunasosetta
Raikasta kasvissalaattia		Tillikastiketta LA GL	Juustokastiketta LA GL	Porkkanaraastetta	Mangojogurttirahkaa LA GL	Punajuurisalaattia
Karhunvatukkakiisseliä LA MA		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaat	Paahtokiisseliä LA GL		Tillikastiketta LA GL
		Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Jäätelöä LA GL			Luumukiisseliä LA MA GL