

Vuolijoen 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
Lihaperunasoselaattikkoa LA GL	Riistakäristystä MA GL	Nakkikastiketta LA MA GL	Venäläistä kalaa LA GL SY	Puutarhurin broilerpihviä LA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Kalakepukoita LA MA GL SY
Kruunuvihannesta	Parsakaalia	Porkkanasuikaleita LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaali-maissia LA MA GL	Tomaattia	Kasvissekoitusta LA MA GL
Kurkkuraastesalaattia	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Puolukkarahkaa LA GL	Perunasosetta LA GL
Rahkavaahtoa LA GL	Punajuurisalaattia LA MA GL	Puolukkasurvosta	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Currykastiketta LA GL		Kermakastiketta LA
	Mustikkaseksiisseliä LA MA	Marjajogurttia LA	Mangovisipuuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaattia		Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
				Mustikkakiisseliä LA MA GL		Kuningatarkiisseliä LA GL

Vuolijoen 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
Metsäsienikiusausta LA, GL	Palapaistia LA MA GL SY	Jauhelihakastiketta LA MA GL	Mantelikalaa LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY	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	Vadelmavispis	Perunasosetta LA GL
Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta	Raikas kasvissalaattia	Punajuuri-raejuustosalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL		Kurkkuista salaattia
	Vadelmasosekiisseliä LA MA	Mustikkasosekiisseliä LA MA	Persikkasosekiisseliä LA MA	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Suklaakiisseliä LA GL		Kreikkalaista jogurttia LA GL

Vuolijoen 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
Lohikiusausta LA GL	Härkäruukkuu LA GL SY	Porsasta curry-kookoskastikke	Kalamurekepihvejä LA MA GL	Lasagnettea LA SY	Lohikeittoa LA GL SY	Broileripatukoita LA 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	Hedelmäistä kaalisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Mansikkakiisseliä LA MA GL		Kermakastiketta LA
	Mangokiisseliä LA MA GL	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia			Suvisalaattia
			Ananaskiisseliä LA MA GL			Metsämarjakeittoa LA GL

Vuolijoen 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
Perinteinen kiusaus possusta	Karjalanpaistia MA GL	Burgundilaista lihapataa LA M	Kala Bordelaista LA GL MA	Lindströminpihvejä LA MA GL	Makkarakeittoa LA MA GL	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	Puolukkasurvosta	Kurkkuraastesalaattia	Punajuurisalaattia LA MA GL	Ruskeaa kastiketta LA GL	Mansikkahilloa	Kermakastiketta
	Mangorahkaa LA GL	Kuningatarkiisseliä LA GL	Mangokiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa		Punajuuri-omenasalaattia
				Runeberginlevyakkua LA		Hedelmäviili LA GL

Vuolijoen 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
Broileri-perunavuokaa LA GL	Riistakäristystä MA GL	Stroganoffia LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA GL MA	Keltaista kanacurrya MA GL	Lohikeittoa LA 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 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
Jauheliha-perunakiusausta LA MA GL SY	Hernekeittoa LA MA GL SY	Broileria Marengokastikkeessa Riiistakiusauta LA GL	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kalakepukoita LA MA GL SY	Makkarapihvejä LA MA GL	Juustomestarin lohikastiketta
Keitettyä maissia LA MA GL	Tomaattilohkoja	Keitettyä maissia LA MA GL	Vadelma-vaniljakiisseliä LA G	Porkkanoita	Puutarhurinsekoitusta LA MA	Herneitä
Punajuurisalaattia	Laskiaispulla LA	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Jäävuori-ananas-kurkkusalaat	Keitettyä perunaa LA MA GL	Kermakastiketta	Perunasosetta LA GL
Raparperijogurttia LA GL		Karhunvatukkakiisseliä LA MA		Tillikastiketta LA GL	Perunasosetta LA GL	Punajuurisalaattia LA MA GL
				Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat	Suolakurkkuviipaleita	Kuningatarkiisseliä LA GL
				Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Jäätelöpikari LA	