

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 1

Viikko 15

Maanantai 12.04.2021	Tiistai 13.04.2021	Keskiviikko 14.04.2021	Torstai 15.04.2021	Perjantai 16.04.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Maalaispossukastiketta LA MA GL SY	Jauhemaksapihvejä LA MA GL	Koskenlaskijan kalakeittoa LA GL SY	Perunanuudeli Carbonaraa LA GL	Siikapihvejä MA GL SY
Parsakaalia LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Kruunuvihannesta	Kasvissekoitusta
Pariisinperunoita	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Mangovispipuuroa LA MA	Jäävuori-kesäkurpitsa-mandariinisalaattia	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL		Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Tillikastiketta LA GL
Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia			Punajuuri-omenasalaattia
	Mustikkakiisseliä LA MA GL			Sekamarjakiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 2

Viikko 16

Maanantai 19.04.2021	Tiistai 20.04.2021	Keskiviikko 21.04.2021	Torstai 22.04.2021	Perjantai 23.04.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäistä broilerkastiketta LA MA GL SY	Mantelikalaa LA GL SY	Kaalilaatikkoa LA MA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Punajuuripihvejä MA GL VE
Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Juureskuutioita LA MA GL	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Puolukkasurvosta	Mustikkarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita
Kurkkuraastesalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaattia	Persikkasosekiisseliä LA MA GL		Juustokastiketta LA GL
Mustikkasosekiisseliä LA MA GL	Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL			Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia
				Appelsiinikiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 3

Viikko 17

Maanantai 26.04.2021	Tiistai 27.04.2021	Keskiviikko 28.04.2021	Torstai 29.04.2021	Perjantai 30.04.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL SY	Lohikeittoa LA GL SY	Makkarakastiketta LA MA GL	Haukipyöryköitä LA GL	Nyhtöpossua MA GL
Porkkana-maissia	Kurkkuviipaleita	Maissia LA MA GL	Aurinkokasvissekoitusta	Kasvissekoitusta
Pariisinperunoita	Mangorahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL
Raikasta kasvissalaattia		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia
Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia	Suklaakiisseliä LA GL
			Mansikkakiisseliä LA MA GL	

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 4

Viikko 18

Maanantai 03.05.2021	Tiistai 04.05.2021	Keskiviikko 05.05.2021	Torstai 06.05.2021	Perjantai 07.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kermaista broilerikastiketta LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Venäläistä kalaa LA GL SY	Hernekeittoa LA MA GL SY	Kalaa Bordelaise LA GL
Aurinkokasvissekoitusta	Parsakaalia LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Tomaattilohkoja	Porkkanaa
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Pannukakkupala LA	Perunasosetta LA GL
Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY	Porkkana-ananassalaattia	Mansikkahilloa	Punajuuri-raejuustosalaattia
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia	Mangorahkaa LA GL		Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL
	Maitokiisseliä LA GL			
	Mansikkahilloa			

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 5

Viikko 19

Maanantai 10.05.2021	Tiistai 11.05.2021	Keskiviikko 12.05.2021	Torstai 13.05.2021	Perjantai 14.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas		Lounas
Kanaa Tahitilaiseen tapaan LA GL SY	Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY	Kahden kalan keittoa LA GL SY		Appelsiini-seivuokaa LA GL SY
Kruunuvihannesta	Porkkanakuutioita LA MA GL	Pasta-salaattijuustosalaattia LA		Aurinkokasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Vadelmavispiä		Keitettyjä perunoita
Kurkkuista salaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY			Punajuuri-raejuustosalaattia
Mustaherukkasosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia			Vaniljajogurttirahka LA GL
	Aprikoosisosekiisseliä LA MA GL			

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 15-20
12.04.2021 - 21.05.2021	sivu 6

Viikko 20

Maanantai 17.05.2021	Tiistai 18.05.2021	Keskiviikko 19.05.2021	Torstai 20.05.2021	Perjantai 21.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Maalaispossukastiketta LA MA GL SY	Sitruunakalaa LA GL SY	Makkarakeittoa LA MA GL	Lasagnettea LA SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY
Yrttipunajuurisuikeita LA MA GL	Kasvissekoitusta	Tomaattilohkoa	Maissia LA MA GL	Kruunuvihannesta
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Mansikka-raparperivispipuroa LA MA	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia	Täysjyväriisiä LA MA GL
Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL	Juustokastiketta LA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL	Paahtokiisseliä LA GL			Punajuuri-omenasalaattia
				Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL