

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 1

**Viikko 27**

| Maanantai 05.07.2021      | Tiistai 06.07.2021            | Keskiviikko 07.07.2021        | Torstai 08.07.2021            | Perjantai 09.07.2021         | Lauantai 10.07.2021           | Sunnuntai 11.07.2021            |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <b>Lounas</b>             | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                   |
| Karjalanpaistia MA GL     | Jauhelihakastiketta LA MA GI  | Jauhemaksapihvejä LA MA G     | Koskenlaskijan kalakeittoa LA | Perunanuudeli-jauhelihapataa | Siikapihvejä MA GL SY         | Juustomestarin lihalaatikkaa LA |
| Porkkanoita               | Parsakaalia LA MA GL          | Juureskuutioita               | Kurkkuviipaleita              | Kasvissekoitusta LA MA GL    | Kasvissekoitusta              | Vihreitä papuja                 |
| Perunasosetta LA GL       | Keitettyä perunaa             | Keitettyjä perunoita LA MA GI | Mangovispipuuroa LA MA        | Jäävuori-kesäkurpitsa-manda  | Keitettyjä perunoita LA MA GI | Kaali-puolukkahillosalaattia    |
| Puolukkasurvosta          | Suvisalaattia                 | Ruskeaa kastiketta            |                               | Aprikoosikiisseliä LA MA GL  | Tillikastiketta LA GL         | Hedelmäsosekiisseliä LA MA      |
| Mustikkasekiisseliä LA MA | Kuningatarsosekiisseliä LA GI | Puolukkasurvosta              |                               |                              | Punajuuri-omenasalaattia      |                                 |
|                           |                               | Mustikkakiisseliä LA MA GL    |                               |                              | Sekamarjakiisseliä LA MA GL   |                                 |
| <b>Päivällinen</b>        | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>              |
| Gulassikeittoa LA GL      | Kukkakaali-porkkanasekeit     | Sianlihalaatikkaa LA MA GL S  | Ohrapuuroa LA                 | Broilerikeittoa LA MA GL     | Pinaattikeittoa LA GL SY      | Nakkikeittoa LA MA GL           |
| Suolakurkkuviipaleita     | Leikkelettä                   | Tomaattia                     | Leikkelettä                   | Vesimelonikuutioita          | Kananmuna                     | Paprikasuikaleita               |
| Mandariini                | Suolakurkkuviipaleita         | Vadelmamehukeittoa MA GL      | Kurkkuviipaleita              | Mansikkajogurttirahkaa LA GL | Tomaattia                     | Jäätelö LA GL                   |
|                           | Banaanijogurttia LA GL        |                               | Ruusunmarjamehukeittoa MA     |                              | Vadelmavispi LA               |                                 |

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 2

**Viikko 28**

| Maanantai 12.07.2021  | Tiistai 13.07.2021  | Keskiviikko 14.07.2021   | Torstai 15.07.2021  | Perjantai 16.07.2021   | Lauantai 17.07.2021   | Sunnuntai 18.07.2021  |
|---|---|--|---|--|---|---|
| <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>  | <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>  | <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>   |
| Palapaistia LA MA GL SY<br>Kukkakaalia<br>Keitettyjä perunoita LA MA GL<br>Porkkanaraastetta<br>Omenaseksiisseliä LA MA G | Hedelmäistä broilerkastiketta<br>Porkkanoita<br>Keitettyä täysjyväriisiä LA MA<br>Kurkkuraastesalaattia MA GL<br>Mustikkaseksiisseliä LA MA | Mantelikalaa LA GL SY<br>Kasvissekoitusta<br>Perunasosetta LA GL<br>Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat<br>Karhunvatukkakiisseliä LA MA | Kaalilaatikka LA MA GL SY<br>Juureskuutioita<br>Puolukkasurvosta<br>Persikkaseksiisseliä LA MA<br>Kuningatarkiisseliä MA GL | Lihakeittoa LA MA GL SY<br>Suolakurkkuviipaleita<br>Puolukkavispipuuroa LA<br>Porkkana-perunabroileripaist<br>Tomaattia<br>Mustikkajogurttia LA GL | Punajuuripihvejä MA GL VE<br>Herneitä<br>Perunoita<br>Juustokastiketta LA GL<br>Jäävuori-porkkana-kurkkusala<br>Appelsiiniikiisseliä LA MA GL | Lohikiusausta LA GL<br>Maissia LA MA GL<br>Porkkanaraastetta<br>Vadelmasoseksiisseliä LA MA<br>Jauheliuhakeittoa LA MA GL S<br>Paprikasuikaleita<br>Maitosuklaavanukasta LA |
| <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>   | <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>   | <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>  |
| Riista-juustokeittoa LA GL SY<br>Cantaloupemelonikuutioita<br>Rahkavaahto LA GL   | Possukeittoa LA MA GL SY<br>Hunajamelonia<br>Vaniljajogurttirahkaa LA GL  | Broilerikeittoa LA MA GL SY<br>Tomaattia<br>Mansikkamehukeittoa MA GL  | Riisipuuroa LA GL<br>Keittokinkkuviipaleita<br>Kurkkuviipaleita<br>Kuningatarkiisseliä MA GL                                | Porkkana-perunabroileripaist<br>Tomaattia<br>Mustikkajogurttia LA GL   | Siskonmakkarakeittoa LA MA<br>Vesimelonikuutioita<br>Banaani  | Jauheliuhakeittoa LA MA GL S<br>Paprikasuikaleita<br>Maitosuklaavanukasta LA  |

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 3

**Viikko 29**

| Maanantai 19.07.2021          | Tiistai 20.07.2021            | Keskiviikko 21.07.2021  | Torstai 22.07.2021             | Perjantai 23.07.2021       | Lauantai 24.07.2021            | Sunnuntai 25.07.2021         |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>           | <b>Lounas</b>                  | <b>Lounas</b>              | <b>Lounas</b>                  | <b>Lounas</b>                |
| Burgundilaista lihapataa LA M | Jauheliha-kastiketta LA MA GL | Lohikeittoa LA GL SY    | Nakkikastiketta LA MA GL       | Haukipyöryköitä LA GL      | Hedelmäistä broilerkastiketta  | Jauheliha-perunakiusausta LA |
| Kasvissekoitusta              | Porkkana-maissia              | Kurkkuviipaleita        | Maissia LA MA GL               | Kasvissekoitusta           | Kasvissekoitusta               | Porkkanasuikaleita           |
| Keitetyjä perunoita           | Keitetyjä perunoita           | Kaura-omenapaistosta LA | Keitetyjä perunoita            | Keitetyjä perunoita        | Keitettyä täysjyväriisiä LA MA | Punajuursalaattia LA MA GL   |
| Punajuursalaattia             | Raikasta kasvissalaattia      |                         | Jäävuori-retiisi-appelsiiniala | Tillikastiketta LA GL      | Kaali-kurpitsasalaattia        | Persikkasosekiisseliä LA MA  |
| Mangokiisseliä LA MA GL       | Ruusunmarjakiisseliä LA MA    |                         | Hedelmäsosekiisseliä LA MA     | Jäävuori-persikkasalaattia | Mustaheikkasosekiisseliä LA    |                              |
|                               |                               |                         |                                | Mansikkakiisseliä LA MA GL |                                |                              |
| <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>      | <b>Päivällinen</b>             | <b>Päivällinen</b>         | <b>Päivällinen</b>             | <b>Päivällinen</b>           |
| Juustoista kasviskeittoa LA G | Lämmittävä keitto possusta L  | Makaronilaatikkoa LA SY | Kesäkeittoa LA GL SY           | Lihakeittoa LA MA GL SY    | Kipparin seikeittoa LA GL      | Pehmeää broilerikeittoa LA G |
| Hunajamelonia                 | Cantaloupemelonikuutioita     | Paprikasuikaleita       | Keittokinkkuviipaleita         | Suolakurkkuviipaleita      | Kurkkuviipaleita               | Tomaattia                    |
| Banaani-appelsiinirahkaa LA   | Suklaavanukasta LA GL         | Mangorahkaa LA GL       | Vesimelonikuutioita            | Raparperijogurttia LA GL   | Rahkavaahtoa LA GL             | Mustikkakaurajogurttia MA    |
|                               |                               |                         | Päärynä-raparperijogurttia LA  |                            |                                |                              |

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 4

**Viikko 30**

| Maanantai 26.07.2021       | Tiistai 27.07.2021          | Keskiviikko 28.07.2021                                      | Torstai 29.07.2021        | Perjantai 30.07.2021        | Lauantai 31.07.2021          | Sunnuntai 01.08.2021        |
|----------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <b>Lounas</b>              | <b>Lounas</b>               | <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>             | <b>Lounas</b>               | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>               |
| Stroganoffia LA MA GL SY   | Palapaistia LA MA GL SY     | Uunimakkaraa LA MA GL                                       | Venäläistä kalaa LA GL SY | Hernekeittoa LA MA GL SY    | Kalaa Bordelaise LA GL       | Broileri-perunavuokaa LA GL |
| Kasvissekoitusta           | Kasvissekoitusta LA MA GL   | Parsakaalia   | Juureskuutioita           | Tomaattia                   | Porkkanoita                  | Vihreitä papuja             |
| Keitetyjä perunoita        | Keitetyjä perunoita         | Perunasosetta LA GL   | Keitetyjä perunoita       | Pannukakkupala LA           | Perunasosetta LA GL          | Kaali-kurpitsasalaattia     |
| Kurkkuista salaattia LA GL | Suvisalaattia               | Ruskeaa kastiketta  | Punajuuriviipaleita       | Mansikkahilloa              | Punajuuri-raejuustosalaattia | Ananasseksiisseliä LA MA G  |
| Vadelmasosekiisseliä LA MA | Sekamarjasosekiisseliä LA M | Jäävuori-kurkku-persikkasala: Mandariiniikiisseliä LA MA GL |                           |                             | Ruusunmarjakiisseliä LA MA   |                             |
|                            |                             | Omenasosekiisseliä LA GL                                    |                           |                             |                              |                             |
| <b>Päivällinen</b>         | <b>Päivällinen</b>          | <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>        | <b>Päivällinen</b>          | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>          |
| Pinaattikeittoa LA GL SY   | Kaalikeittoa LA MA GL       | Lihakeittoa LA MA GL SY                                     | Riisipuuroa LA GL         | Naudanlihalaatikkoa LA MA G | Peruna-purjosekeittoa LA G   | Nakkikeittoa LA MA GL       |
| Keitetyä kananmunaa        | Suolakurkkuviipaleita       | Tomaattia   | Leikkelettä               | Tomaattia                   | Leikkelettä                  | Paprikasuikaleita           |
| Hunajamelonia              | Mangojogurttirahkaa LA GL   | Mansikkamehukeittoa MA GL                                   | Kurkkuviipaleita          | Luumu                       | Vesimelonikuutioita          | Puolukkavisipuuroa LA       |
| Jogurtti LA GL             |                             |   | Kuningatarkiisseliä MA GL |                             | Banaanijogurttia LA GL       |                             |

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 5

**Viikko 31**

| Maanantai 02.08.2021           | Tiistai 03.08.2021           | Keskiviikko 04.08.2021       | Torstai 05.08.2021              | Perjantai 06.08.2021        | Lauantai 07.08.2021          | Sunnuntai 08.08.2021         |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>Lounas</b>                  | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                   | <b>Lounas</b>               | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                |
| Porsasta curry-kookoskastikkei | Kanaa Tahitilaiseen tapaan L | Jauhelihapuikkoja LA MA GL   | Kahden kalan keittoa LA GL S    | Riistakäristystä LA MA GL   | Appelsiini-seivuokaa LA GL S | Perinteinen kiusaus possusta |
| Puutarhurinsekoitusta LA MA    | Kruunuvihannesta             | Porkkanoita                  | Pasta-salaattijuustosalaattia L | Kasvissekoitusta LA MA GL   | Kasvissekoitusta LA MA GL    | Keitettyä maissia LA MA GL   |
| Keitettyjä perunoita           | Keitettyjä perunoita         | Keitettyjä perunoita         | Mangovispipuuroa LA MA          | Puolukkasurvosta            | Perunasosetta LA GL          | Tomaattia                    |
| Hedelmäistä kaalisalaattia     | Kurkkuista salaattia LA GL   | Ruskeaa kastiketta           |                                 | Persikkaseksiisseliä LA MA  | Punajuuri-raejuustosalaattia | Omenaseksiisseliä LA MA G    |
| Mustikkaseksiisseliä LA MA     | Mustaherukkaseksiisseliä LA  | Jäävuori-porkkana-kurkkusala |                                 |                             | Ruusunmarjaksiisseliä LA MA  |                              |
|                                |                              | Aprikoosiseksiisseli LA MA C |                                 |                             |                              |                              |
| <b>Päivällinen</b>             | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>              | <b>Päivällinen</b>          | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>           |
| Jauheliyhakeittoa LA MA GL S   | Bataattisekeittoa LA GL SY   | Savuporosokeittoa LA GL      | Ohrapuuroa LA                   | Broilerikeittoa LA MA GL SY | Perunamaitoa LA GL           | Lihakeittoa LA MA GL SY      |
| Cantaloupemelonikuutioita      | Sulatejuustonappi LA GL      | Hunajamelonikuutioita        | Leikkelettä                     | Vesimelonikuutioita         | Leikkelettä                  | Paprikasuikaleita            |
| Maitosuklaavanukasta LA        | Suolakurkkuviipaleita        | Kuningatarkiisseliä MA GL    | Tuorekurkkuviipaleita           | Banaani                     | Tomaattia                    | Rahkavaahtoa LA GL           |
|                                | Puolukkajogurttia LA GL      |                              | Vadelmamehukeittoa MA GL        |                             | Mustikkajogurttia LA GL      |                              |

Vuolijoen Emmakodin ruokalista  
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 6

**Viikko 32**

| Maanantai 09.08.2021           | Tiistai 10.08.2021            | Keskiviikko 11.08.2021       | Torstai 12.08.2021           | Perjantai 13.08.2021               | Lauantai 14.08.2021            | Sunnuntai 15.08.2021          |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Lounas</b>                  | <b>Lounas</b>                 | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                | <b>Lounas</b>                      | <b>Lounas</b>                  | <b>Lounas</b>                 |
| Smetanalihakastiketta LA GL    | Maalaispossukastiketta LA M   | Sitruunakalaa LA GL SY       | Makkarakeittoa LA MA GL      | Lasagnetta LA SY                   | Bataatti-juurespihvejä LA MA   | Lohilaatikkoa LA MA GL        |
| Parsakaalia                    | Yrttipunajuurisukaleita LA MA | Kasvissekoitusta             | Tomaattia                    | Maissia LA MA GL                   | Kruunuvihannesta               | Parsakaali-maissia LA MA GL   |
| Keitetyjä perunoita            | Keitetyjä perunoita           | Perunasosetta                | Mansikka-raparperivispipuuro | Jäävuori-tomaatti-persikkasalaatti | Keitettyä täysjyväriisiä LA MA | Kurkkuraastesalaattia         |
| Kaali-kurpitsasalaattia        | Raikasta kasvissalaattia      | Porkkanaraastetta            |                              | Karhunvatukkakiisseliä             | Juustokastiketta LA GL         | Ruusunmarjakiisseliä          |
| Vadelmasosekiisseliä LA MA     | Sekamarjasosekiisseliä LA M   | Mansikkasosekiisseliä LA GL  |                              |                                    | Punajuuri-omenasalaattia       |                               |
|                                |                               |                              |                              |                                    | Hedelmäsosekiisseliä LA MA     |                               |
| <b>Päivällinen</b>             | <b>Päivällinen</b>            | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>           | <b>Päivällinen</b>                 | <b>Päivällinen</b>             | <b>Päivällinen</b>            |
| Kermaista broilerikeittoa LA G | Värikästä jauhelihakeittoa MA | Punajuuri-kasviskuisausta LA | Perunapuuroa LA MA           | Pehmeää broilerikeittoa LA GL      | Possukeittoa LA MA GL SY       | Pinaattikeittoa LA GL SY      |
| Cantaloupemelonikuutioita      | Suolakurkkuviipaleita         | Kurkkuviipaleita             | Leikkelettä                  | Tomaattia                          | Cantaloupemelonikuutioita      | Keitettyä kananmunaa          |
| Jogurtti LA GL                 | Suklaavanukasta LA GL         | Hedelmämehugeittoa MA GL     | Vesimelonikuutioita          | Kuningatarkiisseliä MA GL          | Luumujogurtia LA GL            | Hunajamelonikuutioita         |
|                                |                               |                              | Vaniljavanukasta MA GL       |                                    |                                | Vadelma-vaniljakiisseliä LA G |