

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

Ruokalista

vko 27-32

05.07.2021 - 13.08.2021

sivu 1

Viikko 27

Maanantai 05.07.2021

Tiistai 06.07.2021

Keskiviikko 07.07.2021

Torstai 08.07.2021

Perjantai 09.07.2021

Kasvislounas henkilöstö

Pinaattikeittoa LA GL SY
Kananmuna

Kasvislounas henkilöstö

Kasviskepukoita MA GL SY
Kermaviilikastiketta LA GL

Kasvislounas henkilöstö

Kasvispyörykkävuokaa MA GL SY

Kasvislounas henkilöstö

Bataattisekeittoa LA GL SY

Kasvislounas henkilöstö

Marokkolaisia kasvispihvejä MA GL VE S
Paholaisen majoneesia MA GL VE

Lounas henkilöstö

Jauheliihakastiketta LA MA GL SY
Parsakaalia LA MA GL
Pariisin perunoita MA GL
Kuningatarsosekiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Jauhemaksapihvejä LA MA GL
Ruskistettuja sipuliviipaleita
Keitettyjä perunoita LA MA GL
Juureskuutioita LA MA GL
Ruskeaa kastiketta LA GL
Mustikkakiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Koskenlaskijan kalakeittoa LA GL SY
Mangovisipupuuroa LA MA

Lounas henkilöstö

Perunanuudeli-jauhelihapataa LA GL
Kruunuvihannesta LA MA GL
Aprikoosikiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Siikapihvejä MA GL SY
Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita LA MA GL
Tillikastiketta LA GL
Sekamarjakiisseliä LA MA GL

Lounas salaatti

Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa
Pasta-juustosalaattia LA
Suvisalaattia
Kurkkuraastesalaattia
Hunajamelonikuutioita
Kirsikkatomaattia
Suolakurkkuviipaleita
Krutonkeja
Kananmuna

Lounas salaatti

Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta
Coleslaw-salaattia MA GL
Tomaattisalsaa
Puolukkasurvosta
Persikkakuutioita
Kurkkukuutioita
Oliiviviipaleita
Pähkinäsekoitusta
Tonnikalaa

Lounas salaatti

Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta
Kaali-kurpitsasalaattia
Punajuurisalaattia LA MA GL
Tomaattiviipaleita
Cantaloupemelonikuutioita
Omenalohkoja
Ananasaloja
Auringonkukansiemeniä
Broileria MA GL

Lounas salaatti

Jäävuori-punasalaatti-friseesekoitusta
Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL
Raikasta kasvissalaattia
Vesimelonikuutioita
Kesäkurpitsasuikaleita
Mandariinia
Paprikakuutioita
Paahdettua sipulirouhetta
Raejuustoa LA GL

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Punajuuri-omenasalaattia
Porkkanaraastetta
Kurkkukuutioita
Punasipulihilloketta
Tomaattilohkoja
Appelsiinkuutioita
Krutonkeja
Salaattijuustokuutioita LA GL

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

Ruokalista

vko 27-32

05.07.2021 - 13.08.2021

sivu 2

Viikko 28

Maanantai 12.07.2021

Tiistai 13.07.2021

Keskiviikko 14.07.2021

Torstai 15.07.2021

Perjantai 16.07.2021

Kasvislounas henkilöstö

Juustoista kukkakaalisosekeittoa LA GL

Kasvislounas henkilöstö

Kasvis-fetapihvejä LA GL
Kermaviilikastiketta LA GL

Kasvislounas henkilöstö

Kasvisnakkikeittoa LA MA

Kasvislounas henkilöstö

Paprika-quornvuokaa LA GL SY

Kasvislounas henkilöstö

Punajuuripihvejä MA GL VE SY

Lounas henkilöstö

Hedelmäistä broilerkastiketta LA MA GL
Porkkanoita LA MA GL
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL
Mustikkaseksiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Mantelikalaa LA GL SY
Puutarhurinsekoitusta LA MA GL
Perunasosetta LA GL
Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Kaalilaatikkoa LA MA GL SY
Juureskuutioita LA MA GL
Persikkaseksiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Lihakeittoa LA MA GL SY
Puolukkavispipuuroa LA MA

Lounas henkilöstö

Kalakepukoita LA MA GL SY
Herneitä LA MA GL
Keitettyä perunoita LA MA GL
Juustokastiketta LA GL
Appelsiiniikiisseliä LA MA GL

Lounas salaatti

Jäävuori-punakaalisalaattia
Kurkkuraastesalaattia
Coleslaw-salaattia MA GL
Kirsikkatomaatteja
Ananaspaloja
Hunajamelonikuutioita
Punasipulihilloketta
Krutonkeja
Salaattijuustokuutioita LA GL

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Punajuurisalaattia LA MA GL
Porkkanaraastetta
Vesimelonikuutioita
Kesäkurpitsasuikaleita
Tomaattikuutioita
Paprikasekoitusta
Pähkinäsekoitusta
Broileria

Lounas salaatti

Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta
Puolukkasurvosta
Omenalohkoja
Appelsiiniikuutioita
Kesäkurpitsakuutioita
Hunajamelonikuutioita
Retiisiraastetta
Auringonkukansiemeniä
Savustettua lohta LA GL

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Suvisalaattia
Kukkakaalinuppuja
Viinirypäleitä
Cantaloupemelonikuutioita
Punasipulirenkaita
Suolakurkkuviipaleita
Paahdettua sipulirouhetta
Vegetastuja MA GL VE

Lounas salaatti

Jäävuori-jääsalaatti-punasipuli-rucolaa
Pasta-cheddarjuustosalaattia LA
Porkkanaraastetta
Punajuurisaukaleita
Kirsikkatomaattia
Kurkkukuutioita
Persikkakuutioita
Krutonkeja
Juustokuutioisekoitusta LA GL

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Ruokalista | vko 27-32 |
| 05.07.2021 - 13.08.2021 | sivu 3 |

Viikko 29

| Maanantai 19.07.2021 | Tiistai 20.07.2021 | Keskiviikko 21.07.2021 | Torstai 22.07.2021 | Perjantai 23.07.2021 |
|---|---|---|---|---|
| Kasvislounas henkilöstö Peruna-purjosekeittoa LA GL SY | Kasvislounas henkilöstö Härkis-makaronilaatikka MA VE SY | Kasvislounas henkilöstö Chili sin carne MA GL Tacokuoria MA GL | Kasvislounas henkilöstö Porkkananappeja LA MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL | Kasvislounas henkilöstö Kesäkeittoa LA GL SY |
| Lounas henkilöstö Smetanajauheliihakastiketta LA GL SY Porkkana-maissia LA MA GL Keitettyä pastaa LA MA Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Lohikeittoa LA GL SY Kaura-omenapaistosta LA | Lounas henkilöstö Nakkikastiketta LA MA GL Maissia LA MA GL Keitettyjä perunoita LA MA GL Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Haukipyöryköitä LA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita LA MA GL Tillikastiketta LA GL Mansikkakiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Hyvän olon broilervuokaa LA GL SY Puutarhurinsekoitusta LA MA GL Keitettyä täysjyväreisiä LA MA GL Mustaherukkasosekiisseliä LA MA GL |
| Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Perunasalaattia LA MA GL Raikasta kasvissalaattia Ananaspaloja Kirsikkatomaatteja Suolakurkkuviipaleita Punasipulirenkaita Krutonkeja Tonnikalaa | Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeoitusta Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Kaali-puolukkahillosalaattia Suolakurkkuviipaleita Paprikasekoitusta Vesimelonikuutioita Ananaspaloja Auringonkukansiemeniä Juustokuutiosekoitusta LA GL | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Kurkkuista salaattia Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Retiisiraastetta Appelsiinikuutioita Hunajamelonikuutioita Tomaattilohkoja Krutonkeja Kananmuna | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Coleslaw-salaattia MA GL Punajuurisalaattia LA MA GL Kurkkuviipaleita Viinirypäleitä Persikkakuutioita Paprikasuikaleita Pähkinäsekoitusta Broileria LA GL | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Cantaloupemelonikuutioita Suolakurkkuviipaleita Tomaattisalsaa Ananasviipaleita Paprikasuikaleita Olliveja Paahdettua sipulirouhetta Salaattijuustokuutioita LA GL |

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähti
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

Ruokalista

vko 27-32

05.07.2021 - 13.08.2021

sivu 4

Viikko 30

Maanantai 26.07.2021

Tiistai 27.07.2021

Keskiviikko 28.07.2021

Torstai 29.07.2021

Perjantai 30.07.2021

Kasvislounas henkilöstö

Riisipuuroa LA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL

Kasvislounas henkilöstö

Metsäsienikäryleitä LA MA GL SY

Kasvislounas henkilöstö

Bataattisekeittoa LA GL SY

Kasvislounas henkilöstö

Pinaattilasagnea LA SY

Kasvislounas henkilöstö

Kasvis-jalapenonuggetteja LA MA GL VE
Paholaisen majoneesia MA GL VE

Lounas henkilöstö

Palapaistia LA MA GL SY
Kasvissekoitusta LA MA GL
Pariisin perunoita MA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Uunimakkaroita LA MA GL
Parsakaalia LA MA GL
Perunasosetta LA GL
Ruskeaa kastiketta LA GL
Omenasosekiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Venäläistä kalaa LA GL SY
Juureskuutioita LA MA GL
Keitettyjä perunoita LA MA GL
Mandariinikiisseliä LA MA GL

Lounas henkilöstö

Hernekeittoa LA MA GL SY
Pannukakkupala LA
Mansikkahilloa

Lounas henkilöstö

Kalaa Bordelaise LA MA GL SY
Porkkanaviipaleita LA MA GL
Perunasosetta LA GL
Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL

Lounas salaatti

Jäävuori-punakaalisalaattia
Suvisalaattia
Perunasalaattia LA GL
Kesäkurpitsasuikaleita
Kirsikkatomaatteja
Cantaloupemelonikuutioita
Punasipulihilloketta
Krutonkeja
Salaattijuustokuutioita LA GL

Lounas salaatti

Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta
Coleslaw-salaattia MA GL
Tomaattisalsaa
Persikkakuutioita
Kurkkukuutioita
Viinirypäleitä
Puolukkasurvosta
Auringonkukansiemeniä
Juustokuutiosekeitusta LA GL

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Punajuorisalaattia LA MA GL
Porkkanaraastetta
Vesimelonikuutioita
Kurkkuviipaleita
Ananasaloja
Omenalohkoja
Pähkinäsekeitusta
Kananmuna

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Raikasta kasvissalaattia
Tomaattilohkoja
Hunajamelonikuutioita
Paprikasekoitusta
Suolakurkkuviipaleita
Punasipulirenkaita
Krutonkeja
Tonnikalaa

Lounas salaatti

Jäävuorisalaattisuikaleita
Punajuuri-raejuustosalaattia LA GL
Kurkkuista salaattia
Paprikasuikaleita
Appelsiinikuutioita
Kirsikkatomaattia
Kukkakaalinuppuja
Paahdettua sipulirouhetta
Vegetastuja MA GL VE

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Ruokalista | vko 27-32 |
| 05.07.2021 - 13.08.2021 | sivu 5 |

Viikko 31

| Maanantai 02.08.2021 | Tiistai 03.08.2021 | Keskiviikko 04.08.2021 | Torstai 05.08.2021 | Perjantai 06.08.2021 |
|--|---|---|---|--|
| Kasvislounas henkilöstö Gnocchivuokaa MA VE | Kasvislounas henkilöstö Punajuuriipyryköitä LA MA GL VE Paholaisen majoneesia MA GL VE | Kasvislounas henkilöstö Juustomestarin soijalaatikkoa MA GL | Kasvislounas henkilöstö Kasviskepukoita MA GL SY Kermaviilikastiketta LA GL | Kasvislounas henkilöstö Perunapuuroa LA MA |
| Lounas henkilöstö Kanaa Tahitilaiseen tapaan LA GL SY Kruunuvihannesta LA MA GL Pariisin perunoita MA GL Mustaherukkasosekiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY Porkkanakuutioita LA MA GL Keitettyjä perunoita LA MA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Aprikoosisosekiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Kahden kalan keittoa LA GL SY Mangovispipuuroa LA MA | Lounas henkilöstö Riistakäristystä LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Persikkasosekiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Appelsiini-seivukkaa LA GL SY Aurinkokasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL |
| Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Perunasalaattia LA MA GL Kurkkuista salaattia Kirsikkatomaatteja Appelsiinikuutioita Ananaspaloja Kesäkurpitsasuikaleita Krutonkeja Salaattijuustokuutioita LA GL | Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Kaali-kurpitsasalaattia Tomaattisalsaa Kurkkukuutioita Vesimelonikuutioita Paprikasekoitusta Oliiveja Krutonkeja Juustokuutioitosekoitusta LA GL | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Pasta-salaattijuustosalaattia LA Porkkanat itämaiseen tapaan LA MA GL Kukkakaalinuppuja Viinirypäleitä Tomaattikuutioita Suolakurkkuviipaleita Auringonkukansiemeniä Kananmuna | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikaleita Suvisalaattia Italiansalaattia LA MA Puolukkasurvosta Kesäkurpitsasuikaleita Hunajamelonikuutioita Paprikasuikaleita Paahdettua sipulirouhetta Savustettua lohta LA GL | Lounas salaatti Jäävuori-punasalaatti-friseesekeitusta Mangoista kaaliraastetta LA MA GL Punajuuri-raejuustosalaattia Omenalohkoja Kurkkuviipaleita Vesimelonikuutioita Oliiveja Pähkinäsekoitusta Broileria LA GL |

Henkilöstöravintolat Koivu ja Tähkä
Lisätietoja ruokavaliosta henkilökunnalta

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Ruokalista | vko 27-32 |
| 05.07.2021 - 13.08.2021 | sivu 6 |

Viikko 32

| Maanantai 09.08.2021 | Tiistai 10.08.2021 | Keskiviikko 11.08.2021 | Torstai 12.08.2021 | Perjantai 13.08.2021 |
|--|--|--|--|--|
| Kasvislounas henkilöstö Juustoista kukkakaalisosekeittoa LA GL | Kasvislounas henkilöstö Pinaattiohukaisia MA GL VE Kermaviilikastiketta LA GL | Kasvislounas henkilöstö Mifu jauhis Sloppy Joe LA GL SY Tacokuoria MA GL | Kasvislounas henkilöstö Soijalasnagnettea LA | Kasvislounas henkilöstö Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY |
| Lounas henkilöstö Maalaispossukastiketta LA MA GL SY Yrttipunajuurisuikeleita LA MA GL Pariisin perunoita MA GL Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Sitruunakalaa LA GL SY Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Mansikkaseosekiisseliä LA GL | Lounas henkilöstö Makkarakeittoa LA MA GL Puolukkavispipuuroa LA MA | Lounas henkilöstö Lasagnettea LA SY Maissia LA MA GL Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL | Lounas henkilöstö Paistettuja muikkuja LA Kruunuvihannesta LA MA GL Perunasosetta LA GL Kermaviilikastiketta LA GL Hedelmäseosekiisseliä LA MA GL |
| Lounas salaatti Jäävuori-punakaalisalaattia Raikasta kasvissalaattia Tomaattisalsaa Persikkakuutioita Paprikakuutioita Hunajamelonikuutioita Punasipulihilloketta Krutonkeja Salaattijuustokuutioita LA GL | Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Punajuurisalaattia LA GL Porkkanaraaste Puolukkasurvosta Ananaspaloja Kurkkuviipaleita Viinirypäleitä Paahdettua sipulirouhetta Kananmuna | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikeleita Perunasalaattia LA GL Pasta-salaattijuustosalaattia LA Tomaattilohkoja Cantaloupemelonikuutioita Kesäkurpitsasuikeleita Suolakurkkuviipaleita Pähkinäsekoitusta Broileria LA GL | Lounas salaatti Jäävuori-romainnessalaattisekoitusta Coleslaw-salaattia MA GL Marinoidut kasvikset Tomaattikuutioita Persikkakuutioita Hunajamelonikuutioita Kurkkukuutioita Auringonkukansiemeniä Savustettua lohta MA GL | Lounas salaatti Jäävuorisalaattisuikeleita Punajuuri-omenasalaattia Appelsiinkuutioita Kirsikatomaatteja Cantaloupemelonikuutioita Suolakurkkuviipaleita Oliiveja Krutonkeja Juustokuutioisekoitusta LA GL |