

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL SY	Jauhemaksapihvejä LA MA GL	Koskenlaskijan kalakeittoa LA GL SY	Perunanuudeli-jauhelihapataa MA GL	Siikapihvejä MA GL SY
Parsakaalia LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Tuorekurkkuviipaleita	Kruunuvihannesta	Kasvissekoitusta
Pariisinperunoita	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Mangovispipuuroa LA MA	Jäävuori-kesäkurpitsa-mandariinisalaattia	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL		Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Tillikastiketta LA GL
Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Puolukkasurvosta			Punajuuri-omenasalaattia
	Mustikkakiisseliä LA MA GL			Sekamarjakiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista 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
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	Puolukkavispipuuroa LA MA	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 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL SY	Lohikeittoa LA GL SY	Nakkikastiketta LA MA GL	Haukipyöryköitä LA GL	Hedelmäistä broilerkastiketta LA MA GL S
Porkkana-maissia	Kurkkuviipaleita	Maissia LA MA GL	Aurinkokasvissekoitusta	Kasvissekoitusta
Pariisinperunoita	Kaura-omenapaistosta LA	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL
Raikasta kasvissalaattia		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia
Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia	Mustaherukkasosekiisseliä LA MA GL
			Mansikkakiisseliä LA MA GL	

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista 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
Lounas Palapaistia LA MA GL SY Aurinkokasvissekoitusta Pariisinperunoita Suvisalaattia Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Parsakaalia LA MA GL Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL SY Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia Omenasosekiisseliä LA MA GL	Lounas Venäläistä kalaa LA GL SY Juureskuutioita LA MA GL Keitettyjä perunoita Punajuuriviipaleita Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tomaattilohkoja Pannukakkupala LA Mansikkahilloa	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanaa Perunasosetta LA GL Punajuuri-raejuustosalaattia Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kanaa Tahitilaiseen tapaan LA GL SY	Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY	Kahden kalan keittoa LA GL SY	Riistakäristystä LA MA GL	Appelsiini-seivuokaa LA GL SY
Kruunuvihannesta	Keitettyjä perunoita	Pasta-salaattijuustosalaattia LA	Kasvissekoitusta	Aurinkokasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita	Porkkanakuutioita LA MA GL	Mangovispipuuroa LA MA	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL
Kurkkuista salaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY		Puolukkasurvosta	Punajuuri-raejuustosalaattia
Mustaherukasosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia		Persikkasosekiisseliä LA MA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL
	Aprikoosisosekiisseliä LA MA GL			

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista 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
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	Puolukkavispipuuroa LA MA	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia	Täysjyväriisiä LA MA GL
Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Karhunvatukkakiisseliä LA MA GL	Juustokastiketta LA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL	Mansikkasosekiisseliä LA GL			Punajuuri-omenasalaattia
				Hedelmäsosetkiisseliä LA MA GL