

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Karjalanpaistia MA GL	Jauhelihakastiketta LA MA GI	Jauhemaksapihvejä LA MA G	Koskenlaskijan kalakeittoa LA	Perunanuudeli-jauhelihapataa	Siikapihvejä MA GL SY	Juustomestarin lihalaatikkaa L
Porkkanoita	Parsakaalia LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Tuorekurkkuviipaleita	Kruunuvihannesta	Kasvissekoitusta	Vihreitä papuja
Perunasosetta	Pariisinperunoita	Keitettyjä perunoita LA MA GI	Mangovispipuuroa LA MA	Jäävuori-kesäkurpitsa-manda	Keitettyjä perunoita LA MA GI	Kaali-puolukkahillosalaattia
Puolukkasurvosta	Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL		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	

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Palapaistia LA MA GL SY	Hedelmäistä broilerkastiketta	Mantelikalaa LA GL SY	Kaalilaatikka LA MA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Punajuuripihvejä MA GL VE	Lohikiusausta LA GL
Kukkakaalia	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Juureskuutioita LA MA GL	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä	Maissia LA MA GL
Keitetyjä perunoita LA MA GL	Keitetyä täysjyväriisiä LA MA	Perunasosetta LA GL	Puolukkasurvosta	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitetyjä perunoita	Porkkanaraastetta
Porkkanaraastetta	Kurkkuraastesalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Persikkasosekiisseliä LA MA		Juustokastiketta LA GL	Vadelmasosekiisseliä LA MA
Omenasosekiisseliä LA MA G	Mustikkasosekiisseliä LA MA	Karhunvatukkakiisseliä LA MA			Jäävuori-porkkana-kurkkusala	
					Appelsiiniikiisseliä LA MA GL	

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Burgundilaista lihapataa LA M	Jauhelihakastiketta 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	Aurinkokasvissekoitusta	Kasvissekoitusta	Porkkanasuikaleita LA MA GL
Keitetyjä perunoita	Pariisinperunoita	Kaura-omenapaistosta LA	Keitetyjä perunoita	Keitetyjä perunoita	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Punajuurisalaattia
Punajuurisalaattia	Raikasta kasvissalaattia		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia	Persikkasosekiisseliä LA MA GL
Mangokiisseliä LA MA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia	Mustaherukkasosekiisseliä LA	
				Mansikkakiisseliä LA MA GL		

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
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	Aurinkokasvissekoitusta	Parsakaalia LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Tomaattilohkoja	Porkkanaa	Vihreitä papuja
Perunasosetta LA GL	Pariisinperunoita	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Pannukakkupala LA	Perunasosetta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia
Kurkkuista salaattia	Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY	Punajuuriviipaleita	Mansikkahilloa	Punajuuri-raejuustosalaattia	Ananasseksiisseliä LA MA G
Vadelmaseksiisseliä LA MA	Sekamarjaseksiisseliä LA M	Jäävuori-kurkku-persikkasala: Mandariiniaksiisseliä LA MA GL			Ruusunmarjaksiisseliä LA MA	
		Omenaseksiisseliä LA MA G				

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porsasta curry-kookoskastikke	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
Kasvissekoitusta	Kruunuvihannesta	Keitettyjä perunoita	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kasvissekoitusta	Aurinkokasvissekoitusta	Maissia LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Porkkanakuutioita LA MA GL	Mangovispipuuroa LA MA	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL	Tomaattilohkoja
Hedelmäistä kaalisalaattia	Kurkkuista salaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY		Puolukkasurvosta	Punajuuri-raejuustosalaattia	Omenaseksiisseliä LA MA G
Mustikkaseksiisseliä LA MA	Mustaherukkaseksiisseliä LA	Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Persikkaseksiisseliä LA MA	Ruusunmarjakiisseliä LA MA	
		Aprikoosiseksiisseliä LA MA				

Vuolijoen kotipalveluaterioiden 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
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Smetanalihakastiketta LA GL	Maalaispossukastiketta LA M	Sitruunakalaa LA GL SY	Makkarakeittoa LA MA GL	Lasagnettea LA SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA	Lohilaatikkoa LA MA GL
Parsakaalia	Yrttipunajuurisuikaleita LA MA	Kasvissekoitusta	Tomaattilohkoja	Maissia LA MA GL	Kruunuvihannesta	Parsakaali-maissia LA MA GL
Keitetyjä perunoita	Keitetyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Puolukkavispipuuroa LA MA	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia LA MA	Täysjyväriisiä LA MA GL	Kurkkuraastesalaattia
Kaali-kurpitsasalaattia	Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Juustokastiketta LA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA
Vadelmasosekiisseliä LA MA	Sekamarjasosekiisseliä LA M	Mansikkasosekiisseliä LA GL			Punajuuri-omenasalaattia	
					Hedelmäsosekiisseliä LA MA	