

# HOIVALAITOSTEN HENKILÖKUNNAN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Maanantai 21.10.2019	Tiistai 22.10.2019	Keskiviikko 23.10.2019	Torstai 24.10.2019	Perjantai 25.10.2019
Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Mustaherukkahillo Raparperi-mansikkakiisseli	Jauheliuhakeitto (M,L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkanat Kiinankaali-paprikasalaatti Mustikkakiisseli	Stroganoff (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Porkkana-vihersalaatti Vadelmakiisseli	Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti Maustekurkku Hedelmäsalaatti
Maanantai 28.10.2019	Tiistai 29.10.2019	Keskiviikko 30.10.2019	Torstai 31.10.2019	Perjantai 1.11.2019
Sitruunainen kalaleike (M,L) Tillikastike (L) Perunasose (L,G) Kirpeäsalaatti Punajuuri Karpalokiisseli	Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-tomaatti-purjosalaatti Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L)	Punainen broilerpata (M,L,G) Riisit Jäävuori-kurkku- maissisalaatti Hedelmärahka (L,G)	Kaalikeitto (M,L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Ohukkaat (L) Hillo	Lasagnette (L) Pavut Porkkana-lantturaaste Omenakiisseli
Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019
Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti, paprika Aprikoosi-vehnähiutalepuuro	Palermón pasta (L) Porkkanat Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti Punajuuri Appelsiinikiisseli	Liha-kasvispata (M,L,G) Parsakaali Kaali-kurkkusalaatti Marjakiisseli	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Vatkattu puolukkapuuro (M,L)	Jauheliuhakeitto (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Jäävuori-ananassalaatti Mansikkakiisseli
Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti Ruusunmarjakiisseli	Kahden kalan keitto (L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti, paprika Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Liha-makaronivuoka (L) Värikkäät porkkanat Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti Mustaherukka-banaanirahka (L,G)	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti Tomaattiviipale Raparperi-mansikkakiisseli	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Hedelmäkiisseli

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton

# HOIVALAITOSTEN HENKILÖKUNNAN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



## LOUNAS (sisältää ruokajuoman, leivän ja levitteen)

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
Kalkkunahöystö (L) Riisiviljalisäke Kukkakaali Kaali-persikkasalaatti Mustaherukkakiisseli	Kinkkukiusaus (L,G) Porkkanat Amerikansalaatti Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L)	Jauheliha-kasvispata (M,L) Kiinankaali-kurkku- hernesalaatti Punajuuri Marjakiisseli	Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Parsakaali Kiinankaali-porkkanasalaatti Persikkakiisseli	Hernekeitto (M,L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Pannukakku Hillo
Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Porkkanat Jäävuori-mandariini- hernesalaatti Ruusunmarjakiisseli	Linssi ratatouille (M,L,G) Pasta (M,L) Kiinankaali-kurkkusalaatti Maitokiisseli (L,G)	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali-ananassalaatti Marjarahka (L,G)	Lihakeitto (M,L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti, paprika Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Hilloke Hedelmäsalaatti
Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019	Perjantai 6.12.2019
Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti Punaherukkariisi (L,G)	Kasviskepukat (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Tomaattiviipale Mansikkakiisseli	Broilerkastike (L) Riisit Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti Vatkattu aprikoosipuuro (M,L)	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti Vadelmakiisseli	Hyvää Itsenäisyyspäivää!
Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti Persikkakiisseli	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Kaali-ananassalaatti Marjakiisseli	Lohikiusaus (L,G) Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti Punajuuri Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Tomaatti, kurkku, salaatti Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G)	Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Puolukkakeitto

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton