

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 21.10.2019	Tiistai 22.10.2019	Keskiviikko 23.10.2019	Torstai 24.10.2019	Perjantai 25.10.2019	Lauantai 26.10.2019	Sunnuntai 27.10.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Omenatuoremehu	Ohrahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Vehnä- kaurahiutalepuuro Leikkele Omenasose	Neljänviljanpuuro (M,L) Juusto Marjasekoitus	Kauralesepuuro Leikkele Jääsalaatti	Monenviljanpuuro Leikkele Banaani	Vehnähiutalepuuro (M,L) Juusto Appelsiinituoremehu
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Mustaherukkahillo	Jauheliuhakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkanat Kiinankaali- paprikasalaatti	Stroganoff (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Porkkana-vihersalaatti	Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kaali-tomaatti- purjosalaatti	Lihamureke (M,L) Ruskeakastike (M,L) Perunat Jäävuori- kesäkurpitsasalaatti	Suikalelihahöystö (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-kurkkusalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Kaalikeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Raparperi- mansikkakiisseli	Juureskiusaus (L,G) Kartanonsalaatti	Kanakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Mustikkakiisseli	Pinaattikeitto (L) Riisipiirakka Kananmuna Vadelmakiisseli	Mestarin kalakeitto (L,G) Hedelmäsalaatti	Minestronekeitto (M,L) Maitokiisseli (L,G)	Riisipuuro (G) Leikkele Paprikasuikale Hedelmäkiisseli
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 28.10.2019	Tiistai 29.10.2019	Keskiviikko 30.10.2019	Torstai 31.10.2019	Perjantai 1.11.2019	Lauantai 2.11.2019	Sunnuntai 3.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ohrahiutalepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Monenviljanpuuro Juusto Luumusose	Mannapuuro Leikkele Marjasekoitus	Kaurapuuro (M,L) Juusto Appelsiinituoremehu	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Banaani	Vehnähiutalepuuro (M,L) Leikkele Omenatuoremehu
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Sitruunainen kalaleike (M,L) Tillikastike (L) Perunasose (L,G) Kirpeäsalaatti	Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-tomaatti-purjosalaatti	Punainen broilerpata (M,L,G) Perunat Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Kaalikeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Ohukkaat (L) Hillo	Lasagnette (L) Pavut Porkkana-lantturaaste	Karjalanpaisti (M,L,G) Perunat Lanttukuutiot Kiinankaali-tomaattisalaatti	Uunisilakat (L,G) Munakastike (L) Perunat Kaali-kurpitsa-paprikasalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Lihakeitto (M,L,G) Paprikasuikale Karpalokiisseli	Jauhelihakeitto (M,L,G) Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L)	Kinkkukeitto (M,L,G) Hedelmärahka (L,G)	Kasviskiusaus (L,G) Punajuuri-omenasalaatti	Kanakeitto (M,L,G) Omenakiisseli	Pinaattikeitto (L) Munavoi (M,L,G) Kurkkuviipale Mustaherukkakiisseli	Makaronivelli Leikkele Lehtisalaatti Ruusunmarjakiisseli
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019	Lauantai 9.11.2019	Sunnuntai 10.11.2019 <i>Hyvää isänpäivää!</i>
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Monenviljanpuuro Leikkele Appelsiinituoremehu	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Banaani	Vehnähiutalevelli Leikkele Paprikasuikale	Kolmenviljan puuro Juusto Marjasekoitus	Mannapuuro Leikkele Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Leikkele Persikkasose	Vehnähiutalepuuro (M,L) Juusto Omenatuoremehu
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Aprikoosi- vehnähiutalepuuro	Palermion pasta (L) Porkkanat Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti Punajuuri	Liha-kasvispata (M,L,G) Kaali-kurkkusalaatti	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Raastesalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Jäävuori-ananassalaatti	Kaalikäryleet (M,L,G) Ruskeakastike (M,L) Perunat Kiinankaali- tomaattisalaatti	Palapaisti (M,L) Perunat Parsakaali Jäävuori- mandariinisalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Juureskiausaus (L,G) Kiinankaali- kurpitsasalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Appelsiiniikiisseli	Mestarin kalakeitto (L,G) Marjakiisseli	Kanakeitto (M,L,G) Vatkattu puolukka- puuro (M,L)	Kinkkukeitto (M,L,G) Mansikkakiisseli	Nakkikeitto (M,L,G) Jäätelö	Uuniohrapuuro Leikkele Tomaattiviipale Vadelmakiisseli
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019	Lauantai 16.11.2019	Sunnuntai 17.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Omena	Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Vehnä- kaurahiutalepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Mannapuuro Juusto Marjasekoitus	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Lehtisalaatti	Riisipuuro (G) Juusto Omenatuoremehu	Monenviljanpuuro Leikkele Luumusose
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali- papusalaatti	Kahden kalan keitto (L,G) Paprikasuikale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Liha-makaronivuoka (L) Värikkäät porkkanat Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti	Broilerpata kiinalaisit- tain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana- jäävuorisalaatti	Liha-perunalaatikko (M,L,G) Parsakaali Punajuuri-kaaliraaste	Lihaisa juurespata (M,L) Perunat Kiinankaali- kurpitsasalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Jauheliha-keitto (M,L,G) Ruusunmarjakiisseli	Merimiesvuoka (M,L,G) Kirpeäsalaatti	Makkarakeitto (M,L,G) Mustaherukka- banaanirahka (L,G)	Kasvisminestrone (M,L) Leikkele Paprikasuikale Raparperi- mansikkakiisseli	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Hedelmäkiisseli	Kasvissosekeitto (L,G) Kananmuna Sitruunakiisseli	Monen kaalin keitto (L,G) Leikkele Tomaattiviipale Graham- mustikkapuuro (M,L)
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019	Lauantai 23.11.2019	Sunnuntai 24.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Juusto Paprikasuikale	Vehnähiutalevelli Leikkele Omenatuoremehu	Monenviljanpuuro Juusto Marjasekoitus	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti	Mannapuuro Leikkele Appelsiinituoremehu	Kaurapuuro (M,L) Kananmuna Luumusose
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kalkkunahöystö (L) Riisiviljälisäke Kaal-persikkasalaatti	Kinkkukiusaus (L,G) Porkkanat Amerikansalaatti	Jauheliha-kasvispata (M,L) Kiinankaali-kurkku-hernesalaatti Punajuuri	Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Pannukakku Hillo	Lindströmin pihvi Ruskeakastike (M,L) Perunasose (L,G) Kaal-ananassalaatti	Stroganoff (M,L) Perunat Parsa-porkkana-kukkakaali Kiinankaali-kurkkusalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Pinaattikeitto (L) Kananmuna Tomaattiviipale Mustaherukkakiisseli	Kahden kalan keitto (L,G) Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L)	Kanakeitto (M,L,G) Marjakiisseli	Borssikeitto (M,L,G) Persikkakiisseli	Juureskiausaus (L,G) Kaal-kurkkusalaatti	Kala-kasviskeitto (L,G) Mustikkakiisseli	Riisipuuro (G) Leikkele Tomaattiviipale Rusinakeitto
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019	Lauantai 30.11.2019	Sunnuntai 1.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Juusto Omenatuoremehu	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Marjasekoitus	Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Paprikasuikale	Riisipuuro (G) Leikkele Kurkkuviipale	Mannapuuro Leikkele Tomaattiviipale	Neljänviljanpuuro (M,L) Juusto Banaani	Ohrahiutalepuuro Leikkele Appelsiinituoremehu
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Sitruunainen kala- vuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini- hernesalaatti	Linssi ratatouille (M,L,G) Perunat Kiinankaali- kurkkusalaatti	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali- ananassalaatti	Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Hilloke	Uunisilakat (L,G) Munakastike (L) Perunat Kiinankaali- tomaattisalaatti	Lihahöystö (M,L) Perunat Jäävuori-ananassalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Perunavelli (L,G) Leikkele Kurkkuviipale Ruusunmarjakiisseli	Lammas-kaalipata (M,L,G) Jäävuori-ananassalaatti Maitokiisseli (L,G)	Makkarakeitto (M,L,G) Marjarahka (L,G)	Janssonin kiusaus (L,G) Punajuuri	Kanakeitto (M,L,G) Hedelmäsalaatti	Hyvä sosekeitto (L,G) Leikkele Paprikasuikale Sitruunakiisseli	Riisipuuro (G) Leikkele Kurkkuviipale Karpalokiisseli
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019	Perjantai 6.12.2019	Lauantai 7.12.2019	Sunnuntai 8.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Leikkele Omenatuoremehu	Ruishiutalevelli Juusto Marjasekoitus	Vehnä- kaurahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Juusto Lehtisalaatti	Mannapuuro Leikkele Appelsiinituoremehu	Kaurapuuro (M,L) Kananmuna Aprikoosisose
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti	Kasviskepkat (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana- jäävuorisalaatti	Broilerkastike (L) Perunat Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti	Karjalanpaisti (M,L,G) Perunat Lanttukuutiot Jäävuori-kurkkusalaatti	Jauh maksapihvit (L,G) Sipulirenkaat Perunasose (L,G) Kaali-puolukkasalaatti	Burgundin lihapata (L) Perunat Kiinankaali- kurpitsasalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Kinkkukeitto (M,L,G) Punaherukkariisi (L,G)	Minestronekeitto (M,L) Mansikkakiisseli	Juureskiusaus (L,G) Punajuuri- omenasalaatti Vatkattu aprikoosi- puuro (M,L)	Jauheliha- perunasosevuoka (L,G) Kiinankaali- hernesalaatti Vadelmakiisseli	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Karpalokiisseli	Kasvissosekeitto (L,G) Leikkele Tomaattiviipale Omenakiisseli	Nakkikeitto (M,L,G) Jäätelö
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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

# HOIVAKOTIEN RUOKALISTA AJALLA 21.10. – 15.12.2019



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019	Lauantai 14.12.2019	Sunnuntai 15.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnähiutalepuuro (M,L) Leikkele Omenatuoremehu	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Persikkasose	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Kurkkuviipale	Vehnähiutalevelli Juusto Marjasekoitus	Kauralesepuuro Kananmuna Appelsiinituoremehu	Kolmenviljan puuro Juusto Luumusose
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Kaali-ananassalaatti	Lohikiusaus (L,G) Kiinankaali-tomaatti-hernesalaatti Punajuuri	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G)	Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti	Silakkalaatikko (L,G) Pavut Punajuuri-kurkku-omenasalaatti	Myllärin lihakastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-mandariinisalaatti
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
<i>Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa</i>						
<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>	<i>Päivällinen</i>
Liha-kasvispata (M,L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti Persikkakiisseli	Pinaattikeitto (L) Kananmuna Silli Lehtisalaatti Marjakiisseli	Makkarakeitto (M,L,G) Vatkattu punaherukka-puuro (M,L)	Kaalipata (M,L,G) Jäävuori-tomaattisalaatti	Ruisjauhoppuuro (M,L) Leikkele Tomaattiviipale Puolukkakeitto	Juustoinen kasviskeitto (L,G) Leikkele Paprikasuikale Aprikoosikiisseli	Kalakeitto (L,G) Raparperi-vadelmakiisseli
<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>	<i>Iltapala</i>
<i>Päivittäin vaihtoehtoisesti puuroa/ jogurttia/ villiä/ marjakeittoa/ teetä, leipää ja leikkelettä</i>						

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