

PÄIVÄKESKUSTEN 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> |
| Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Mustaherukkahillo Raparperi-mansikkakiisseli | Jauhelihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) | Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkanat Kiinanakaali-paprikasalaatti Mustikkakiisseli | Stroganoff (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Porkkana-vihersalaatti Vadelmakiisseli | Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti Hedelmäsalaatti |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |
| Maanantai 28.10.2019 | Tiistai 29.10.2019 | Keskiviikko 30.10.2019 | Torstai 31.10.2019 | Perjantai 1.11.2019 |
| <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 |
| <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 Karpalokiisseli | Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-tomaatti-purjosalaatti Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) | Punainen broilerpata (M,L,G) Perunat Jäävuori-kurkku- maissisalaatti Hedelmärahka (L,G) | Kaalikeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Ohukkaat (L) Hillo | Lasagnette (L) Pavut Porkkana-lantturaaste Omenakiisseli |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |

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

PÄIVÄKESKUSTEN 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> |
| Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Aprikoosi-vehnähiutalepuuro | Palermon pasta (L) Porkkanat Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti Punajuuri Appelsiinikiisseli | Liha-kasvispata (M,L,G) Kaali-kurkkusalaatti Marjakiisseli | Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Vatkattu puolukkapuuro (M,L) | Jauhelihakastike (M,L) Perunat Lämmin punajuuri Jäävuori-ananassalaatti Mansikkakiisseli |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |
| Maanantai 11.11.2019 | Tiistai 12.11.2019 | Keskiviikko 13.11.2019 | Torstai 14.11.2019 | Perjantai 15.11.2019 |
| <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 |
| <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 Ruusunmarjakiisseli | Kahden kalan keitto (L,G) Paprikasuikale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) | Liha-makaronivuoka (L) Värikkäät porkkanat Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti Mustaherukka-banaanirahka (L,G) | Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti Raparperi-mansikkakiisseli | Tomaattinen uunikala (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Hedelmäkiisseli |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |

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

PÄIVÄKESKUSTEN 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <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 |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> |
| Kalkkunahöystö (L) Riisiviljalisäke Kaali-persikkasalaatti Mustaherukkakiisseli | Kinkkukiusaus (L,G) Porkkanat Amerikkansalaatti Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L) | Jauheliha-kasvispata (M,L) Kiinankaali-kurkkuhernesalaatti Punajuuri Marjakiisseli | Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti Persikkakiisseli | Hernekeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Pannukakku Hillo |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |
| Maanantai 25.11.2019 | Tiistai 26.11.2019 | Keskiviikko 27.11.2019 | Torstai 28.11.2019 | Perjantai 29.11.2019 |
| <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 |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> |
| Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti Ruusunmarjakiisseli | Linssi ratatouille (M,L,G) Perunat Kiinankaali-kurkkusalaatti Maitokiisseli (L,G) | Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali-ananassalaatti Marjarahka (L,G) | Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) | Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Hilloke Hedelmäsalaatti |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |

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

PÄIVÄKESKUSTEN 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 | <p>Hyvää Itsenäisyyspäivää!</p> |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | |
| Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti Punaherukkariisi (L,G) | Kasviskepukat (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Mansikkakiisseli | Broilerkastike (L) Perunat Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti Vatkattu aprikoosipuuro (M,L) | Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi-tomaattisalaatti Vadelmakiisseli | |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |
| Maanantai 9.12.2019 | Tiistai 10.12.2019 | Keskiviikko 11.12.2019 | Torstai 12.12.2019 | Perjantai 13.12.2019 |
| <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 |
| <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> | <i>Lounas</i> |
| 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) Paprikasuikale Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) | Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Puolukkakeitto |
| <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> | <i>Päiväkahvi</i> |
| Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa | | | | |

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