

# KOTIATERIOIDEN RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019	Lauantai 21.12.2019	Sunnuntai 22.12.2019
Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa-omenasalaatti Mustaherukkahillo Raparperi-mansikkakiisseli	Kala-kasviskeitto (L,G) Juusto Kurkkuviipale Vatkattu puolukkapuuro (M,L)	Liha-kasvispata (M,L,G) Jäävuori-kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Hedelmäsalaatti	Kasviskiausaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kiinankaali-mandariini-tomaattisalaatti Vadelmakiisseli	Maksalaatikko (L,G) Porkkanat Kaali-puolukkasalaatti Maitokiisseli (L,G)	Suikalelihahöystö (M,L) Perunat Kukkakaali Vihreä salaatti Luumukiisseli
Maanantai 23.12.2019	Tiistai 24.12.2019	Keskiviikko 25.12.2019	Torstai 26.12.2019	Perjantai 27.12.2019	Lauantai 28.12.2019	Sunnuntai 29.12.2019
Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kirpeäsalaatti Karpalokiisseli	Joulukinkku (M,L,G) Kastike (L,G) Imelletty perunalaatikko Lanttulaatikko (L,G) Herneet Rosolli Lasimestarin silli Sekahedelmäkiisseli	Joulukinkku (M,L,G) Kastike (L,G) Imelletty perunalaatikko Porkkanalaatikko (L,G) Sienisalaatti Lasimestarin silli Puolukkiikiisseli	Jauhelihipihvit (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Porkkanat Italiansalaatti Rahkavaahto	Lihakeitto (M,L,G) Juusto Kurkkuviipale Ohukkaat Hillo	Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunat Kiinankaali-tomaattisalaatti Mustaherukkiikiisseli	Palapaisti (M,L) Perunat Porkkanat Kaali-kurpitsa-paprikasalaatti Ruusunmarjakiisseli
Maanantai 30.12.2019	Tiistai 31.12.2019	Keskiviikko 1.1.2020	Torstai 2.1.2020	Perjantai 3.1.2020	Lauantai 4.1.2020	Sunnuntai 5.1.2020
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti Punaherukka-mansikkakiisseli	Jauhelihakeitto (M,L,G) Juusto Kurkkuviipale Vatkattu puolukkapuuro (M,L)	Kalkkunafilee Kastike (L,G) Parsa-porkkana-kukkakaali Jäävuori-kurkkusalaatti Marjakiisseli	Possukastike (M,L) Perunat Porkkana-kaalisalaatti Rahkavaahto	Lohikiusaus (L,G) Herneet Jäävuori-ananassalaatti Mansikkakiisseli	Kaalikäryleet (M,L,G) Ruskeakastike (M,L) Perunat Kurkkuviipale Puolukkasurvos Appelsiiniikiisseli	Karjalanpaisti (M,L,G) Perunat Lanttukuutiot Kiinankaali-tomaattisalaatti Vadelmakiisseli
Maanantai 6.1.2020	Tiistai 7.1.2020	Keskiviikko 8.1.2020	Torstai 9.1.2020	Perjantai 10.1.2020	Lauantai 11.1.2020	Sunnuntai 12.1.2020
Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi-tomaattisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Pyttipannu (M,L,G) Kiinankaali-mandariini-hernesalaatti Punajuuri Mustaherukkiikiisseli	Kahden kalan keitto (L,G) Juusto Paprikasuikale Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-kaalisalaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Liha-makaronivuoka (L) Parsa-kukkakaali Jäävuori-punakaali-puolukkasalaatti Hedelmäkiisseli	Broilerlaatikko (M,L,G) Porkkanat Jäävuori-tomaattisalaatti Sitruunakiisseli	Lihaisa juurespata (M,L) Perunat Kiinankaali-kurpitsasalaatti Graham-mustikkapuuro (M,L)

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

# KOTIATERIOIDEN RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Maanantai 13.1.2020	Tiistai 14.1.2020	Keskiviikko 15.1.2020	Torstai 16.1.2020	Perjantai 17.1.2020	Lauantai 18.1.2020	Sunnuntai 19.1.2020
Kalkkunahöystö (L) Riisiviljälisäke 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) Kiinankaali- porkkanasalaatti Persikkakiisseli	Hernekeitto (M,L,G) Juusto Tomaattiviipale Pannukakku Hillo	Lindströmin pihvi Ruskeakastike (M,L) Perunasose (L,G) Kaali-ananassalaatti Mustikkakiisseli	Stroganoff (M,L) Perunat Parsa-porkkana- kukkakaali Kiinankaali- kurkkusalaatti Rusinakeitto
Maanantai 20.1.2020	Tiistai 21.1.2020	Keskiviikko 22.1.2020	Torstai 23.1.2020	Perjantai 24.1.2020	Lauantai 25.1.2020	Sunnuntai 26.1.2020
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini- hernesalaatti Ruusunmarjakiisseli	Tomaattinen linssikastike (M,L,G) Perunat Kiinankaali- kurkkusalaatti Maitokiisseli (L,G)	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Porkkanat Punakaali-ananassalaatti Marjarahka (L,G)	Lihakeitto (M,L,G) Juusto Tomaattiviipale Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L)	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Puolukkasurvos Hedelmäsalaatti	Uunisilakat (L,G) Munakastike (L) Perunat Kiinankaali- tomaattisalaatti Sitruunakiisseli	Lihahöystö (M,L) Perunat Jäävuori-ananassalaatti Karpalokiisseli
Maanantai 27.1.2020	Tiistai 28.1.2020	Keskiviikko 29.1.2020	Torstai 30.1.2020	Perjantai 31.1.2020	Lauantai 1.2.2020	Sunnuntai 2.2.2020
Jauhelihakastike (M,L) Perunat Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti Mustaherukkakiisseli	Sitruunainen kalaleike (M,L) Tillikastike (L) Perunasose (L,G) Kiinankaali- persikkasalaatti Mansikkakiisseli	Palermion pasta (L) Värikkäät porkkanat Jäävuori- mandariinisalaatti Raparperikiisseli	Kasviskepukat (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti Vadelmakiisseli	Juustoinen riistakeitto (L,G) Juusto Tomaatti, kurkku Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L)	Jauhemaksapihvit (L,G) Sipulirenkaat Perunasose (L,G) Kaali-puolukkasalaatti Omenakiisseli	Burgundin lihapata (L) Perunat Kiinankaali- kurpitsasalaatti Rahkavaahto
Maanantai 3.2.2020	Tiistai 4.2.2020	Keskiviikko 5.2.2020	Torstai 6.2.2020	Perjantai 7.2.2020	Lauantai 8.2.2020	Sunnuntai 9.2.2020
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti Persikkakiisseli	Jauheliha- perunasoselaatikko (L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Marjakiisseli	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-mandariini- hernesalaatti Vatkattu punaherukka- puuro (M,L)	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Juusto Paprikasuikale Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G)	Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Puolukkakeitto	Janssonin kiusaus (L,G) Pavut Punajuuri-kurkku- omenasalaatti Aprikoosikiisseli	Myllärin lihakastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-mandariinisalaatti Raparperi-vadelmakeitto

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

