


# PÄIVÄKESKUSTEN RUOKALISTA AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Omenatuoremehu	Ohrahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Persikkasose	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- omenasalaatti Mustaherukkahillo Raparperi-mansikkakiisseli	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Vatkattu puolukka- puuro (M,L)	Joulukinkku (M,L,G) Kastike (L,G) Imelletty perunalaatikko Porkkanalaatikko (L,G) Lanttulaatikko (L,G) Herneet Rosolli (L,G) Jäävuori-kurkkusalaatti Joululeipä Luumukiisseli	Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Hedelmäsalaatti	Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kiinankaali-mandariini- tomaattisalaatti Vadelmakiisseli
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa				
Maanantai 23.12.2019	Tiistai 24.12.2019	Keskiviikko 25.12.2019	Torstai 26.12.2019	Perjantai 27.12.2019
<i>Aamupala</i>				<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Leikkele Kurkkuviipale	<b>Jouluaatto</b>	<b>Hyvää Joulua!</b> 	<b>Tapaninpäivä</b>	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti
<i>Lounas</i>				<i>Lounas</i>
Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kirpeäsalaatti Karpalokiisseli				Lihakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Ohukkaat Hillo
<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 16.12.2019 – 9.2.2020

Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 30.12.2019	Tiistai 31.12.2019	Keskiviikko 1.1.2020	Torstai 2.1.2020	Perjantai 3.1.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>		<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Monenviljanpuuro Leikkele Appelsiinituoremehu	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Banaani	<b>Uudenvuodenpäivä</b>	Kolmenviljan puuro Juusto Marjasekoitus	Mannapuuro Leikkele Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>		<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti Punaherukka-mansikkakiisseli	Jauhelihakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Vatkattu puolukka puuro (M,L)		Possukastike (M,L) Perunat Porkkana-kaalisalaatti Rahkavaahto	Lohikiusaus (L,G) Herneet Jäävuori-ananassalaatti Mansikkakiisseli
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>		<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa				
Maanantai 6.1.2020	Tiistai 7.1.2020	Keskiviikko 8.1.2020	Torstai 9.1.2020	Perjantai 10.1.2020
	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
<b>Loppiainen</b>	Kauralesepuuro Leikkele Marjasekoitus	Vehnä-kaurahiutalepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Mannapuuro Juusto Maustekurkku	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Lehtisalaatti
	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
	Pyttipannu (M,L,G) Kiinankaali-mandariini-hernesalaatti Punajuuri Mustaherukkakiisseli	Kahden kalan keitto (L,G) 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
	<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 16.12.2019 – 9.2.2020



Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite

Maanantai 13.1.2020	Tiistai 14.1.2020	Keskiviikko 15.1.2020	Torstai 16.1.2020	Perjantai 17.1.2020
<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 Leikkele Marjasekoitus	Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto 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 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) Tomaattiviiipale 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 20.1.2020	Tiistai 21.1.2020	Keskiviikko 22.1.2020	Torstai 23.1.2020	Perjantai 24.1.2020
<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 Tomaattiviiipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
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) Tomaattiviiipale Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L)	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Puolukkasurvos 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 16.12.2019 – 9.2.2020

Aterioihin kuuluu ruokajuoma, leipä ja levite



Maanantai 27.1.2020	Tiistai 28.1.2020	Keskiviikko 29.1.2020	Torstai 30.1.2020	Perjantai 31.1.2020
<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) Leikkele Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
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) Tomaatti, kurkku Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L)
<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>	<i>Päiväkahvi</i>
Päivittäin vaihdellen pikkupullaa, pitkoa, kakkua tai makeaa piirakkaa				
Maanantai 3.2.2020	Tiistai 4.2.2020	Keskiviikko 5.2.2020	Torstai 6.2.2020	Perjantai 7.2.2020
<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	Jauheliha-perunasoselaatikko (L,G) Kaali-kesäkurpitsa-sellerisalaatti Marjakiisseli	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-mandariini- hernesalaatti Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G)	Lihapyörökät (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