

PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikko 7 / 2018

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit ja Mattilan palvelutalo

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai Laskiaistiistai 13.2.	Keskiviikko Ystävänpäivä 14.2.	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 7	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marjasose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Jauhelihapihvit M muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos	Hernekeitto, G, M juusto rieska	Broilerikastike, M perunat salaatti mustaherukkahillo	Italianpata, M vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto 	Jauhemaksapihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat puolukkasose	Palapaisti, M perunat salaatti Sekahedelmä- / sesongin mukainen kiisseli, G, M
	Päiväkahvi	Kahvi / tee pitko	Kahvi / tee laskiaispulla	Kahvi / tee donitsi	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivälli- nen	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Mannavelli lihahyytelö	Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala	Juuressosekeitto, G, L karjalanpiirakka	Ohrahiutalelevelli leikkele	Jauhelihakeitto, G, M sämpylä	Riisipuuro, G leikkele
		Vanukas, G, VL	Puolukkakiisseli, G, M	Ruusumarja- kiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Kiisseli, G, M leipä, maito	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva



* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikko 6 / 2018

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit ja Mattilan palvelutalo

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai Runeberginpäivä 5.2.	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6	Aamu-pala	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Orahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marja- / hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste Marjakiisseli, G, M	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara Ruispuolukka-puuro, M	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti Mustaherukka-kiisseli, G, M	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto  Vispipuuro, M	Lindströminpihvit, L perunat, kastike, M raejuusto Porkkana-ananaskiisseli, G, M	Lihahöystö, G, M kermaperunat, G, L salaatti Marjarahka, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee Runebergintorttu	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosikiisseli, G, M	4-viljan velli leikkele, tuorepala Rusinakiisseli, G, M	Broilerikeitto, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M	Mannavelli lihahyytelö Mansikkakiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M tuorepala Hedelmäkiisseli, G, M	Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelmakiisseli, G, M
	Ilta-pala	Viili Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Vanukas, VL leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin