

MATTILAN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 37,43 49,1 7	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos	Broileripasta, L tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/ viipale	Lindströminpihvit, G, L kastike, L perunat, puolukkasose	Palapaisti, M perunat höyrytetty kasvis salaatti
		Hedelmäinen puuro, M	Vadelma- kiisseli, G, M	Viili + hillo, G, M	Mustikkahyve, L	Puolukkapuuro, M	Mangokiisseli, G, M	Suklaamousse, G, L
	Päivällinen	Makkaravuoka, G, M raaste	Mannavelli leikkele	Koskenlaskijan kalakeitto, G, L juusto, tuorepala	Juussese- keitto, G, L pehmopalat	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti	Balkan-keitto, G, M sämpylä	Riisipuuro, G leikkele
		Jogurttirahka, G, L	Puolukka- kiisseli, G, M	Persikka- kiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 32,38 44,50 2,8	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit / - pyörökät, G, M muusi, G, L , mango- rajakastike, G, L vihersalaatti	Kirjolohi-peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L punajuurisalaatti	Stroganoff, M perunat salaatti
		Ruismarjapuuro, M	Aprikoosikiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mangovanukas, G, M	Marjainen rae- juustovaahdo, G, L	Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Herkkumousse, G, L
	Päivällinen	Perunaviipale- jauhelihalaatikko, G, M , salaatti	Ohrahiutalevelli leikkele, tuorepala	Broileri-pekoni- keitto, G, M pehmopalat	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Helmivelli, G leikkele	Lihapullakeitto, G, M tuorepala	Riisipuuro, G sämpylä, leikkele
		Marjajälkiruoka, G	Mansikkakiisseli, G, M	Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L	Mustikkakiisseli, G, M	Kokinkiisseli	Jogurtti	Hedelmäkiisseli, G, M

MATTILAN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 33,39 45,51 3,9	Lounas 	Broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kalapyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuuruisuikale Hedelmävanukas G, M	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Appelsiinikiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara Mansikkakiisseli, G, M	Sianlihakastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Hedelmärahka, G, L
	Päivällinen	Janssoninkiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Lapinukonkeitto, G, L tuorepala Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Kauravelli leikkele Metsämarja- vanukas, G, M	Kalkkuna- kiusaus, G, L mustaherukkahillo Aprikoosikiisseli, G, M	Saunapalvi- pata, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marjakiisseli, G, M

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 34,40 46,52 4	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, G, L leikkele tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelmakiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broilerikiusaus, G, L salaatti mustaherukkahillo Aprikoosivanukas G, M	Kaalipata, G, M salaatti Ohrajauho- mustikkapuuro, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Suklaa-kinuski- vanukas, G, L
	Päivällinen	Jauhelihakiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Kesämarjakiisseli, G, M	Ohrahiutalevelli leikkele Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangovanukas, G, M	Minestrone- keitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Marjakiisseli, G, M	Makkarakeitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Luumukiisseli, G, M

MATTILAN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti Puolukkavanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kisuus, G, L vihersalaatti Suklaavanukas, G, L	Jauhelihakastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marja- talkkunaraha, L	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Jauhelihamureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalanpaisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti Hedelmärahka, G, L
	Päivällinen	Kasviskisuus, G, L tomaattilohko Mansikkakiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku Vadelmakiisseli, G, M	Kalaseljanka, G, L smetana Metsämarja- kiisseli, G, M	Kesäinen kasvissosekeitto, G, L leikkele, tuorepala Mangokiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Puolukkakiisseli, G, M	Kalkkunakeitto, G, M juusto, tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalokiisseli, G, M

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti Sitruunakiisseli, G, M	Lihapullakeitto, G, M juusto Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kermaperunat, G, L salaatti Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Lihahöystö, G, M perunat salaatti Marjarahka, L
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosipuuro, M	Lohikisuus, G, L höyrytetty kasvis Mustikkavaahto, G, L	Broilerikeitto, G, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Merimiespihvit, G, M salaatti Hedelmäkiisseli, G, M	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelmakiisseli, G, M