

MATTILAN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 13,19 25,31 37,43 49	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 14,20 26,32 38,44 50	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- jauhelihaatikko, 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 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 15,21 27,33 39,45 51	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 10,16 22,28 34,40 46,52	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

