

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 7, 13, 19	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto Hedelmäinen puuro, M	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Vadelma-kiisseli, G, M	Jauhelihipihvit M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos Viili + hillo, G, M	Broileri-kasvis-pasta, L tuoresalaatti Mustikkahyve, L	Pinaattikeitto, G riisipiirakka kananmuna tomaattilohko /- viipale Puolukkapuuro, M	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, puolukkasose Mangokiisseli, G, M	Palapaisti, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Suklaamousse, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 8, 14, 20	Lounas	Broileri-pekoni- keitto, G, M tuorepala Ruismarjapuuro, M	Kasvispihvit / - pyörökät, G, M muusi, G, L Italialainen yrttikastike, G, L vihersalaatti Aprikoosi- kiisseli, G, M	Kirjolohti-peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Mango- vanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen rae- juustovaahdo, G, L	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L raejuusto Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Herkkumousse, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 3, 9, 15, 21	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala- pyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuuruisuikale Hedelmä- vanukas, G, M	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Chili con Mifu, L perunat tuoresalaatti Appelsiini- kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohti- keitto, G, L maksamakkara Mansikka- kiisseli, G, M	Riista- kärstys, G, M muusi, G, L puolukkasose Hedelmä- rahka, G, L

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 4, 10, 16, 22	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörykät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelma- kiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broileri-peruna- nuudelipata, G, L mustaherukkahillo Aprikoosi- vanukas, G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauho- mustikkapuuro M	Sianliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Suklaa-kinuski- vanukas, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 5, 11, 17	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti Puolukka- vanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kisuus, G, L vihersalaatti Suklaa- vanukas, G, L	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marja- talkkunaraha, L	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalan- paisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti Hedelmä- raha, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6, 12, 18	Lounas 	Peruna- sosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti mustaherukkahillo Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Uuni- makkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti Sitruuna- vanukas, G, M	Lihapulla- keitto, G, M juusto Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kerma- perunat, G, L raejuusto Porkkana- ananas- kiisseli, G, M	Liha- höystö, G, M perunat salaatti Marjarahka, L