

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 33 / 2022

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 13,19 25,31	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto Hedelmäinen puuro, M	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Vadelma-kiisseli, G, M	Jauhelihapihvit M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos Viili + hillo, G, M	Broileri-pennepasta, L tuoresalaatti Mustikkahyve, L	Jauhelihakeitto, G, M juusto 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 38,44 50,2 8,14 20,26 32	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala Ruismarjapuuro, M	Kasvispihvit / - pyörökät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti Aprikoosi- kiisseli, G, M	Kirjolohti-peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Chili con Carne, L perunat tuoresalaatti Mango- vanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen rae- juustovaahdo, G, L	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L punajuurisalaatti Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Herkku- mousse, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 33,39 45,51 3,9,15 21,27	Lounas	Broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala- pyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuurisuikale Hedelmä- vanukas, G, M	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Appelsiini- kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohti- keitto, G, L maksamakkara Mansikka- kiisseli, G, M	Sianliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Hedelmä- rahka, G, L

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 33 / 2022

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 4,10 16,22 28	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L leikkele 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	Broilerikiusaus, G, L salaatti Aprikoosi- vanukas G, M	Kaalipata, G, M mustaherukkahillo Ohrajauho- mustikkapuuro M	Riista- käristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Suklaa-kinuski- vanukas, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5,11 17,23 29	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti Puolukka- vanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kiusaus, 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- rahka, G, L

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6,12 18,24 30	Lounas	Peruna- sosepata, G, L tuoresalaatti Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Uuni- makkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti Sitruuna- kiisseli, G, M	Lihapulla- keitto, G, M juusto Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kerma- perunat, G, L salaatti Porkkana- ananas- kiisseli, G, M	Liha- höystö, G, M perunat salaatti Marjarahka, L