

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 23 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 25, 31	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 26, 32	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	Kirjolohi-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti Mustaherukka-kiisseli, G, M	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Mango-vanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen raejuustovaahdo, G, L	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L raejuusto 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 27	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala-pyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuuruisuikale Hedelmävanukas, G, M	Jauheliha- perunapekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Chili con Mifu, L perunat tuoresalaatti Appelsiini-kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohi-keitto, G, L maksamakkara Mansikka-kiisseli, G, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Hedelmärahka, G, L

NIVALAN PALVELUKODIN LOUNASLISTA viikosta 23 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 28	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 23, 29	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L punajuuri-omenasalaatti 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 24, 30	Lounas	Peruna-sosepatata, 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