

Ateriapäivä: 16.1.2012 - 11.3.2012

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 16.1.2012

Tiistai 17.1.2012

Keskiviikko 18.1.2012

Torstai 19.1.2012

Perjantai 20.1.2012

Lauantai 21.1.2012

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Suikalepaisti verona
Peruna
Puutarhurin kasvikset
Varsiselleri-melonisalaat
Päärynäkiisseli

Kinkkukiusaus
Aurinkokasvikset
Amerikkalainen salaatti
Mustaherukkakiisseli

Jauhelihakeitto
Italialainen salaatti
Melanderinpuuro

Broiler-ananaspata
Riisi
Pikkuporkkana
Jenkkisalaatti
Mango-appelsiiniikiisseli

Kalakeitto
Suvisalaatti
Raikas marjapuuro

Riistakiusaus
Parsakaali
Hedelmäinensalaatti**
Aprikoosi-punaherukkaki

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 23.1.2012 Tiistai 24.1.2012 Keskiviikko 25.1.2012 Torstai 26.1.2012 Perjantai 27.1.2012 Lauantai 28.1.2012

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastike Perunasose Paola Kepeä kevätsalaatti Vadelmakiisseli	Lihamureke Ruskea kastike Peruna Herne Annikin salaatti Ruusunmarjakiisseli	Silakkamurekepihvi Pinaattikastike Peruna Puutarhurin kasvikset Tyrolilainen salaatti Mansikka-raparperikiisse	Kalifornian lihapata Peruna Kukkakaali Meloni-vihersalaatti Mustikkarahka	Kalkkuna-kasviskeitto Annikin salaatti Vatkattu taatelipuuro	Maksalaatikko Puolukkasurvos Marja-hedelmäkiisseli

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 30.1.2012	Tiistai 31.1.2012	Keskiviikko 1.2.2012	Torstai 2.2.2012	Perjantai 3.2.2012	Lauantai 4.2.2012
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Siskonmakkarakeitto Suvisalaatti Aprikoosi-riisipuuro	Lindströminpihvi Lihaliemikastike Peruna Kasvissuikaleet Maukas salaatti Appelsiinikiisseli	Nauta-juureskärästys Perunasose Parsakaali Värikäs aprikoosisalaatti Omenakiisseli	Broilerpyörykkä Currykastike Peruna Kasvissekoitus Iloinen salaatti Puolukkakiisseli	Jauheliha-juureskeitto Kasvissalaatti Unelmapuuro	Kinkkukiusaus Porkkanasuikale Punajuurisalaatti** Punaherukka-vadelmakii

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 6.2.2012**Tiistai 7.2.2012****Keskiviikko 8.2.2012****Torstai 9.2.2012****Perjantai 10.2.2012****Lauantai 11.2.2012**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Stroganoff
Peruna
Porkkanasekoitus
Kaali-hedelmäsalaatti
MustikkakiisseliUunimakkara
Kermainen kastike
Juuressose
Herne
Värikäs kevätsalaatti
Raparperi-vadelmakiisseJuustoinen lohikeitto
Hertan vihersalaatti
Taateli-puolukkapuuroJauhelihapihvi
Ruskea kastike
Peruna
Vihannesmix
Kaali-puolukkasalaatti
AurinkokiisseliLihakeitto
Seinen salaatti
SuklaapuuroKaalilaatikko
Porkkanasuikale
Puolukkasurvos
Boysenmarjakiisseli

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 13.2.2012

Tiistai 14.2.2012

Keskiviikko 15.2.2012

Torstai 16.2.2012

Perjantai 17.2.2012

Lauantai 18.2.2012

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Jauhelihakastike
Peruna
Amerikansekoitus
Merjan salaatti
Kuningatarkiisseli

Tomaattisilakat
Tomaattinen kastike
Peruna
Puutarhurin kasvikset
Hedelmäinen vihersalaatti
Persikkakiisseli

Jauhemaksapihvi
Kermakastike
Peruna
Kasvissekoitus
Ruotsalainen salaatti
Sekahedelmäkiisseli

Merimiespihviuoka
Pikkuporkkana
Raikkain salaattikulho
Marja-hedelmäkiisseli

Nakkikeitto
Päivänpaistesalaatti
Vehnä-aprikoosipuuro

Broilerkiusaus
Herne
Raastettu vihannessalaa
Mustaherukkakiisseli

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 20.2.2012

Tiistai 21.2.2012

Keskiviikko 22.2.2012

Torstai 23.2.2012

Perjantai 24.2.2012

Lauantai 25.2.2012

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Puolukkainen lihapata
Perunasose
Exotic-kasvissekoitus
Tomaatti
Mango-ananaskiisseli

Lihapyörykkä
Kermanen kastike
Peruna
Paola
Kurkku-amerikansalaatti
Mustikkakiisseli

Hernekeitto
Värikäs vihersalaatti
Pannukakku
Hillo

Pekoninen kalkkunapata
Riisi
Parsakaali
Persikkainen salaatti
Ruusunmarja-rusinakiiss

Kalakeitto
Suvisalaatti
Vatkattu mansikkapuuro

Jauheliha-kasviskiusaus
Papu
Waldorfinsalaatti
Raparperi-vadelmakiisse

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 27.2.2012

Tiistai 28.2.2012

Keskiviikko 29.2.2012

Torstai 1.3.2012

Perjantai 2.3.2012

Lauantai 3.3.2012

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Häränjauhelihapihvi
Sienikastike
Peruna
Kukkakaali
Kurpitsainen salaatti
Päärynäkiisseli

Siikapihvi
Sitruuna-pinaattikastike
Peruna
Puutarhurin kasvikset
Heleä jenkkisalaatti
Aurinko app.kiisseli

Jauhelihapaistos
Parsakaali
Maukas vihersalaatti
Hedelmäsalaatti

Nakkikastike
Peruna
Uunikasvikset
Maukas salaatti
Marjarahka

Broilerkeitto
Mandariinisalaatti
Unelmapuuro

Lihamakaronilaatikko
Porkkanasuikale
Puutarhurinsalaatti
Mango-aprikoosikiisseli

RUOKALISTA 3 kotihoito

Ajalle: 16.1.2012 - 11.3.2012

Maanantai 5.3.2012

Tiistai 6.3.2012

Keskiviikko 7.3.2012

Torstai 8.3.2012

Perjantai 9.3.2012

Lauantai 10.3.2012

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Jauhelihakastike
Peruna
Vihannesmix
Cole slaw-kaalisalaatti**
Punaherukka-vadelmakii

Lapskoussi
Maustekurkku
Aprikoosi-mandariini

Sinappisilakat
Sinappi-tillikastike
Peruna
Porkkanasekoitus
Yrttitarhurin salaatti
Topseivellinki

Broilerpihvi
Currykastike
Peruna
Exotic-kasvissekoitus
Kesäsalaatti
Sitruuna-hedelmäkiisseli

Siskonmakkarakeitto
Tyrolilainen salaatti
Herkkupuuro

Kalkkunahoukutus
Parsakaali
Raastettu vihannessalaa
Kuningatarkiisseli

Sivuja yhteensä: 8