Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä

Rauman kaupunki

Ruokalista

23.1.2020
Sivu: 1

Ateriapäivä: 10.2.2020 - 22.3.2020

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Eritysruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 10.2.2020	Tiistai 11.2.2020	Keskiviikko 12.2.2020	Torstai 13.2.2020	Perjantai 14.2.2020	Lauantai 15.2.2020	Sunnuntai 16.2.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarasoosi m Peruna Uunijuurekset Salaattipöytä 5 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Silakkapihvi m Vaalea tillikast.l,g Perunasose l,g Pikkuporkkana Salaattipöytä 8	Lihamureke m,g Pippurikastike l,g Peruna Kukkakaali Salaattipöytä 7	Karjalanpaisti m,g Peruna Vihannesmix Salaattipöytä 2	Broiler-nuud.vuoka m Herne Mustaherukkahillo Salaattipöytä 10	Kirjolohikiusaus l,g Puutarhurin kasvikset Punaj-omena-k.kaali	Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Kasvisrisotto m,g Parmesanjuusto l,g Salaattipöytä 5 Lounas 2 = 6,80 €	Broiler-vih.keit l,g Salaattipöytä 8	Kirjolohikeitto l,g Salaattipöytä 7	Tom-vuohenjkeit vl,g Krutonki Salaattipöytä 2	J-lihagulas.keit m,g Salaattipöytä 10		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Raejuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun Salaattipöytä 5 Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto Possun vuolufile Salaattipöytä 8	Sinihomejuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 7	Salaattijuusto Katkarapu Salaattipöytä 2	Raejuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 10		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Hedelmärahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Puolukkakiisseli m,g	Omena-riisipuuro m,g	Appels.kiisseli m,g	Mustikkarahka l,g	Mansikkakiisseli m,g	Mustik-mustah.puur m

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Eritysruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 17.2.2020	Tiistai 18.2.2020	Keskiviikko 19.2.2020	Torstai 20.2.2020	Perjantai 21.2.2020	Lauantai 22.2.2020	Sunnuntai 23.2.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihabolognе m,g Pasta Peruna Juustoraaste Vihannesmix Salaattipöytä 1 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Aura-hed.broiler l,g Tummariisi Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5	Uunikirjolohi m,g Sitruunakastike l,g Peruna Parsakaali Salaattipöytä 3	Siskonmakk.keitt m,g Salaattipöytä 2	Lindströminpihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Herne Salaattipöytä 10	Kinkkukiusaus l,g Porkkanasekoitus Punajuurisal. l,g	Hed-kalkk.pata l,g Peruna Kahden kaalin sekoitus K.kaali-kurkku-papri
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Katkarapukeitto l,g Salaattipöytä 1 Lounas 2 = 6,80 €	Pinaattikeitto l Kananmuna Salaattipöytä 5	Bataattis.keitto l,g Juusto Salaattipöytä 3	Kasvismoussaka l,g Salaattipöytä 2	Broilerkeitto l,g Salaattipöytä 10		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Raejuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 1 Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 5	Juusto Paahtopaisti Salaattipöytä 3	Salaattijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 2	Mozzarellajuusto Kirjolohi,kylmäsavu,muna Salaattipöytä 10		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Kuningatarrahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Ruusutarhankiiss m,g	Vatk.puolukkapuuro m	Mokkarahka l,g	Mansikkakiisseli m,g	Mustikkakiisseli m,g	Punaherukkapuuro m

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Erityisruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 24.2.2020	Tiistai 25.2.2020	Keskiviikko 26.2.2020	Torstai 27.2.2020	Perjantai 28.2.2020	Lauantai 29.2.2020	Sunnuntai 1.3.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Bratwurst l,g Gynther makkaraa l,g Vaalea kastike l,g Peruna Kasvisgratiini Perunasalaatti, kirk Salaattipöytä 4 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Hernekeitto m,g Salaattipöytä 3 Laskiaispulla	Smet-uunibroiler l,g Peruna Herne Mustaherukkahillo Salaattipöytä 8	Kasvispyörykkä l,g Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Salaattipöytä 2	Kebab-perunavuoka Uunijuurekset Sienisalaatti l,g Salaattipöytä 9	Merimiespihvivuoka m Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti	Currykala l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Kala-kasviskeitt l,g Salaattipöytä 4 Lounas 2 = 6,80 €	Kirjol.-kasviskiusau Lämmin kasvis Salaattipöytä 3 Laskiaispulla	Linssicurry Peruna Salaattipöytä 8	Jauhelihakeitto m,g Salaattipöytä 2	Kasvissosekeitto l,g Juusto Salaattipöytä 9		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 4 Lounas 3 = 6,80 €	Mozzarellajuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 3 Laskiaispulla	Raejuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 8	Salaattijuusto Katkarapu Salaattipöytä 2	Kotijuusto Kirjolohi,kylmäsavu,muna Salaattipöytä 9		
Jälkiruoka		Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Luumukiisseli m,g Jälkiruoka = 1,70 €		Aprikoosirahka l,g	Mustah.kiisseli m,g	Mans-rapar.kiiss m,g	Ruis-mustikkapuuro m	Vadelmakiisseli m,g

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Erityisruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 2.3.2020	Tiistai 3.3.2020	Keskiviikko 4.3.2020	Torstai 5.3.2020	Perjantai 6.3.2020	Lauantai 7.3.2020	Sunnuntai 8.3.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Chili con carne m,g Tummariisi Peruna Vihannesmix Salaattipöytä 10 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuressose l,g Herne Perunasalaatti Salaattipöytä 7	Broilerleike Mangoraja-kylmäkastike Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5	Antin k.lohikeit l,g Salaattipöytä 2	Kaali-j.lihalaat l,g Porkkanasekoitus Puolukkasurvos Salaattipöytä 1	Broilerkiusaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand	Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Rosolli
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Ruispuolukkapuuro m Riisipiirakka ruis l Munavoi m,g Salaattipöytä 10 Lounas 2 = 6,80 €	Kasvislasagnette l Salaattipöytä 7	Metsäsienikeitto l,g Salaattipöytä 5	Välimer.punaj.vuoka Salaattipöytä 2	Kananpojankeitto l,g Salaattipöytä 1		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Sinihomejuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 10 Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun Salaattipöytä 7	Kotijuusto Possun vuolufile Salaattipöytä 5	Salaattijuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 2	Mozzarellajuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 1		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Marjarahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Mansikkakiisseli m,g	Vatk.luumupuuro m	Ohukaiset l Hillo	Mangorahka l,g	Suklaa-vehnäpuuro l	Ruusum.kiisseli m,g

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Erityisruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 9.3.2020	Tiistai 10.3.2020	Keskiviikko 11.3.2020	Torstai 12.3.2020	Perjantai 13.3.2020	Lauantai 14.3.2020	Sunnuntai 15.3.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Br.file curryk l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Mustaherukkahillo Salaattipöytä 10 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihapyörykkä m,g Kermakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Lapskoussi l,g Maustekurkku Salaattipöytä 8	Burgundin lihapata Peruna Lanttukuutiot Salaattipöytä 3	Lohimurekepihvi m,g Tartarkastike l,g Peruna Porkkanasuikale Salaattipöytä 1	Lihamakaronilaat. l Puolukkasurvos Jääv-fr-punasal-mand	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Punajuuris.keitt l,g Sinihomejuusto Salaattipöytä 10 Lounas 2 = 6,80 €	Kirjol-smet-laat l,g Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Broiler-riisivuo.l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 8	Kasvispizza Salaattipöytä 3	Nakkikeitto m,g Salaattipöytä 1		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 10 Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2	Kotijuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun Salaattipöytä 8	Raejuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 3	Leipäjuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 1		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Puolukkarahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Marja-hed.kiiss m,g	Topseilvellinki m,g	Hedelmäsalaatti m,g	Karpal-must.kiis m,g	Appels.kiisseli m,g	Luumu-riisipuuro m,g

Muutokset mahdollisia

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

Erityisruokavaliomerkinnät: l=laktoositon, m=maidoton (jos m on myös l), g=gluteeniton

Maanantai 16.3.2020	Tiistai 17.3.2020	Keskiviikko 18.3.2020	Torstai 19.3.2020	Perjantai 20.3.2020	Lauantai 21.3.2020	Sunnuntai 22.3.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tirripaisti m,g Perunasose l,g Herne-maissi-porkkana Puolukkasurvos Salaattipöytä 4 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihakeitto m,g Salaattipöytä 8	Kasvispihvi m Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Salaattipöytä 7	Broilerkastike l,g Tummariisi Peruna Porkkanaviipaleet Mustaherukkahillo Salaattipöytä 2	Kalagrat cheddar vl Kermaviilikast l,g Peruna Herne Salaattipöytä 10	Kalkk-kasv.kius l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali	Uunikirjolohi l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-h.meloni-kurkku
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Välimer kalakeit m,g Salaattipöytä 4 Lounas 2 = 6,80 €	Janssoninkiusaus l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 8	Lihamakaronilaat. l Punajuurilisäke Salaattipöytä 7	Chorizomakkarapyttis Paistettu muna Porkkanaviipaleet Salaattipöytä 2	Kasvissosekeitto l,g Juusto Salaattipöytä 10		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 4 Lounas 3 = 6,80 €	Raejuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 8	Mozzarellajuusto Kirjolohi,lämminsav,mun Salaattipöytä 7	Salaattijuusto Katkarapu Salaattipöytä 2	Leipäjuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 10		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Mustah.kiisseli m,g Jälkiruoka = 1,70 €	Mustikkavaahto l	Mansikkakiisseli m,g	Mokkarahka l,g	Ruis-mustikkapuuro m	Suklaa-mannapuuro l	Persikkakiisseli m,g

Muutokset mahdollisia