MPERHE
NANU
NANU2

Rauman kaupunki

Ruokalista

29.5.2020
Sivu: 1

Ateriapäivä: 15.6.2020 - 26.7.2020

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 15.6.2020	Tiistai 16.6.2020	Keskiviikko 17.6.2020	Torstai 18.6.2020	Perjantai 19.6.2020	Lauantai 20.6.2020	Sunnuntai 21.6.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lihapyörykkä m Ruskea kastike l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Amerikan sal. m,g Mustikk-vad.kiis m,g	* Br.-kookoskast. m,g Tummariisi m,g Lämmin kasvis Tuoresalaatti m,g Omena-pääär.kiis. m,g	* Tom. lihakeitto m,g Smetana g Kurkku m,g Moniviljaruutu m Mansik.vispipuuro m	* Nakki-perunavuo l,g Lämmin kasvis Jenkkisalaatti m,g Hedelmäsalaatti m,g	* Lihapullakastike l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Kaali-puolukkasalaatti Mustikkarahka l,g	* Uunikirjolohi l,g Peruna Lämmin kasvis Punaj-omena-k.kaali Mansikkakiisseli m,g	* Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika Mustik-mustah.puur m
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen			
Kirjolohikeitto l,g Jälkiruoka *	Lihapyörykkä m Pasta m Ruskea kastike l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Br.-kookoskast. m,g Peruna m,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Tom. lihakeitto m,g Jälkiruoka *			

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 22.6.2020	Tiistai 23.6.2020	Keskiviikko 24.6.2020	Torstai 25.6.2020	Perjantai 26.6.2020	Lauantai 27.6.2020	Sunnuntai 28.6.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Lihapata m,g Tummariisi m,g Lämmin kasvis Kurkku m,g Vadelmakiisseli m, g	* Kasvissosekeitt. l,g Juusto l,g Majurinleipä m Ohukaiset l Mansikkahillo m,g	* Merim. uunilohi l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Hedelmäinen sal. m,g Mangorahka l,g	* Lihamakaronilaat l Lämmin kasvis Maissisalaatti m,g Boysenmar.kiis. m,g	* Broilerpyörykkä m Currykastike l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Porkkanaraaste m,g Omena m,g	* Kinkkukiusaus l,g Porkkanasekoitus Punajuurisalaatti Mustikkakiisseli m,g	* Hed-kalkk.pata l,g Peruna Kahden kaalin sekoitus K.kaali-kurkku-papri Punaherukkapuuro m
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Broilerkeitto l,g Jälkiruoka *	Lihapata m,g Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Pyttipannu m,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Merim. uunilohi l,g Peruna m,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Lihamakaronilaat l Salaatti m,g Jälkiruoka *		

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 29.6.2020	Tiistai 30.6.2020	Keskiviikko 1.7.2020	Torstai 2.7.2020	Perjantai 3.7.2020	Lauantai 4.7.2020	Sunnuntai 5.7.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Jauhelihapihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Värikäs salaatti m,g Mustikk-vad.kiis m,g	* Kalakeitto l,g Ruisruutu m Appels-mangokiis m,g	* Mifukiusaus l,g Lämmin kasvis Vihreä salaatti m,g Vesimeloni m,g	* Kananugget m Mangoraja-kast. l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Porkkanaraaste m,g Puoluk.vispipuuro m	* Liha-perunavuoka l g Pikkutomaatti m g Lämmin kasvis	* Merimiespihvivuo.m,g Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti Marjarahka l,g	* Currykala l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku Vadelmakiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Lihakeitto m,g Jälkiruoka *	Jauhelihapihvi m,g Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Kalakeitto l,g Jälkiruoka *	Mifukiusaus l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Jauhelihapizza l Salaatti m,g Jälkiruoka *		

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 6.7.2020	Tiistai 7.7.2020	Keskiviikko 8.7.2020	Torstai 9.7.2020	Perjantai 10.7.2020	Lauantai 11.7.2020	Sunnuntai 12.7.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Jauhelihakastike m,g Peruna m,g Lämmin kasvis Pirteä salaatti m,g Puol.mustik.kii. m,g	* Uunimakkara m,g Perunasose l,g Lämmin kasvis Coleslaw m,g Hedelmäsalaatti m,g	* Kinkkukiusaus l,g Lämmin kasvis Aurinkoinen sal. m,g Mustikkarahka l,g	* Broilerkeitto l,g Kurkku m,g Sämpylä Ohukaiset l Mansikkahillo m,g	* Seilorin turska m Sitruunakastike l,g Peruna m,g Lämmin kasvis Porkkanaraaste m,g Vadelmakiisseli m, g	* Broilerkiusaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand Suklaa-vehnäpuuro l	* Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Jääv-h.meloni-kurkku Ruusum.kiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Kirjolohikeitto l,g Jälkiruoka *	Jauhelihakastike m,g Pasta m Salaatti m,g Jälkiruoka *	Pikkunakit m,g Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Kinkkukiusaus l,g Salaatti m,g Mandariini m,g *	Broilerkeitto l,g Jälkiruoka *		

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 13.7.2020	Tiistai 14.7.2020	Keskiviikko 15.7.2020	Torstai 16.7.2020	Perjantai 17.7.2020	Lauantai 18.7.2020	Sunnuntai 19.7.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Broiler-currykastl,g Peruna m,g Lämmin kasvis Porkkanaraaste m,g Mustaher.hillo m g Mustikk-vad.kiis m,g	* Hernekeitto m,g Kurkku m,g Juusto l,g Pork.-perunaruutu m Ohukaiset l Hillo m,g	* Lihapyörykkä m Puolukkakastike m,g Peruna m,g Lämmin kasvis Kaali-ananassal. m,g Banaani m,g	* Nakkikastike m Peruna m,g Lämmin kasvis Hedelmäinen sal. m,g Suklaakiisseli l,g	* Kirjolohilaat. l,g Vihannesmix m,g Ohukaiset l Mansikkahillo m,g	* Lihamakaronilaat. l Vihannesmix Jääv-fr-punasal-mand Appels.kiisseli m,g	* Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas Luumu-riisipuuro m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Pyttipannu m,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Broiler-currykastl,g Riisi * Salaatti m,g Jäätelö l,g *	Kasvissosekeitt. l,g Jälkiruoka *	Lihapyörykkä m Puolukkakastike m,g Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Nakkikastike m Peruna m,g Salaatti m,g Jälkiruoka *		

Ruokalista 3 Toimela,PTK,Kinno

Maanantai 20.7.2020	Tiistai 21.7.2020	Keskiviikko 22.7.2020	Torstai 23.7.2020	Perjantai 24.7.2020	Lauantai 25.7.2020	Sunnuntai 26.7.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Lihakastike m Peruna m,g Lämmin kasvis Melonisalaatti m,g Mustikk-vad.kiis m,g	* Kirjolohikeitto l,g Porkkanalohkot m,g Paroninleipä m Mustaher.vispip. m	* Pinaattiohuk.l Vaalea kastike l,g Peruna m,g Juustosalaatti l,g Puolukkahillo m,g Mansikkarahka l,g	* Nakki-perunavuo l,g Lämmin kasvis Ailan salaatti m,g Omena-pär.kiis. m,g	* Spagettipata m Pikkutomaatti m g Jäätelö l,g	* Kalk-kasviskius. l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali Suklaa-mannapuuro l	* Uunikirjolohi l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-h.meloni-kurkku Persikkakiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Broilerkeitto l,g Jälkiruoka *	Lihakastike m Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Kirjolohikeitto l,g Jälkiruoka *	Pinaattiohuk.l Vaalea kastike l,g Perunasose l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *	Nakki-perunavuo l,g Salaatti m,g Jälkiruoka *		

Sivuja yhteensä: 6