



## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

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
Mustamakkara l Pikkunakit m,g Ruskea kastike l,g Kermaperunat l,g Uunijuurekset Puolukkasurvos Salaattipöytä 10  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Janssoninkiusaus l,g Pikkuporkkana  Punajuurisal. l,g Salaattipöytä 8	Lihamureke m,g Sienikastike l,g Peruna Kukkakaali Salaattipöytä 7	Savukala Kermaviilikast l,g Peruna Vihannesmix Kukkakaalilohkot Salaattipöytä 2	Lihapullakastike l,g Peruna Porkkanasekoitus Tuoresalaatti * Kaali-puolukkasalaatti	Uunikirjolohti l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Tuoresalaatti * Punaj-omena-k.kaali	Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3			
Kotijuusto Kirjolohti,lämminsav,mun. Salaattipöytä 10  Lounas 3 = 6,80 €	Raejuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 8	Kotijuusto Kirjolohti, kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 7	Salaattijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2			
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

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



Rauman kaupunki

## Ruokalista

### HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

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
Jauhelihabologne m,g Pasta Peruna Juustoraaste Vihannemix Salaattipöytä 1  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Aura-hed.broiler l,g Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5 	Uunikirjolojihi m,g Sitruunakastike l,g Peruna Parsakaali Salaattipöytä 8 	Hernekeitto m,g Salaattipöytä 3 Pannukakku l Hillo 	Kaalikäryle l,g Ruskea kastike l,g Peruna Herne Salaattipöytä 2 	Kinkkukiusaus l,g Porkkanasekoitus Punajuurisal. l,g 	Hed-kalkk.pata l,g Peruna Kahden kaalin sekoitus K.kaali-kurkku-papri 
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto Kirjolojihi,lämminsav,mun. Salaattipöytä 1  Lounas 3 = 6,80 €	Juusto Katkarapu Salaattipöytä 5	Salaattijuusto Paahdtopaisti Salaattipöytä 8	Mozzarellajuusto Kirjolojihi,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 3 Pannukakku l Hillo 	Kotijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Kuningatarrahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Ruusutarhankiiss m,g	Vatk.puolukkapuuro m	Pannukakku l Hillo	Mansikkarahka l,g	Mustikkakiisseli m,g	Punaherukkapuuro m

Muutokset mahdollisia

Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset

ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



Rauman kaupunki

Ruokalista

## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

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
Nakkistroganoff l Peruna Papu-porkkanamix Salaattipöytä 9  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Tonnik-auratäyte l,g Uuniperuna Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Br.-ananaspata l,g Peruna Herne Mustaherukkahillo Salaattipöytä 3	Kasvispyörykkä l,g Juustokastike l,g Peruna Punajuurilohkot Salaattipöytä 10	Palapaisti l,g Peruna Uunijuurekset Salaattipöytä 1	Merimiespihvivuoka m Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti	Currykala l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Sinihomejuusto Kirjolohti,lämminsav,mun. Salaattipöytä 9  Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2	Juusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 3	Raejuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 10	Kotijuusto Kirjolohti,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 1		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Luumukiisseli m,g  Jälkiruoka = 1,70 €	Hedelmäsalaatti m,g	Aprikoosirahka l,g	Mustah.kiisseli m,g	Mans-rapar.kiiss m,g	Ruis-mustikkapuuro m	Vadelmakiisseli m,g

Muutokset mahdollisia

Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset

ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



Rauman kaupunki

## Ruokalista

### HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

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 Vihannemix Salaattipöytä 8  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuresose l,g Herne Salaattipöytä 7 	Broilerleike m Mangoraj-ky.kast l,g Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5 	Antin k.lohikeit l,g Salaattipöytä 1 	Kasvispizza l Sienisalaatti l,g Salaattipöytä 2 	Broilerkiausaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand 	Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Jääv-h.meloni-kurkku 
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Leipäjuusto Kirjolohi,lämminsav,mun. Salaattipöytä 8 Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 7 	Kotijuusto Kirjolohi, kylmäsavu, mun. Salaattipöytä 5 	Raejuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 1 	Salaattijuusto Broiler paahtettu Salaattipöytä 2 		
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

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

**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
Br.file curryk l,g Tummariisi Peruna Puutarhurin kasvikset Mustaherukkahillo Salaattipöytä 1  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihapyörykkä m,g Puolukkakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Lapskoussi l,g  Maustekurkku Salaattipöytä 8	Kinkkukiusaus l,g Parsakaali  Salaattipöytä 6	Lohimurekepihvi m Tartarkastike l,g Peruna Porkkanasuikale Salaattipöytä 4	Lihamakaronilaat. l Puolukkasurvos Jääv-fr-punasal-mand	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas

Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3
Kotijuusto Katkarapu Salaattipöytä 1  Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2	Mozzarellajuusto Kirjolohi,kylmäsavu,mun: Salaattipöytä 8	Kotijuusto Kirjolohi,lämminsav,mun: Salaattipöytä 6	Leipäjuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 4

Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Puolukkarahka l,g  Jälkiruoka = 1,70 €	Marja-hed.kiiss m,g	Topseivellinki m,g	Hedelmäsalaatti m,g	Karpal-must.kiis m,g	Appels.kiisseli m,g	Luumu-riisipuuro m,g

Muutokset mahdollisia



## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

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
Tirripaisti m,g Peruna Herne-maissi-porkkana Puolukkasurvos Salaattipöytä 8  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihakeitto m,g Salaattipöytä 2 	Kasvispihvi m Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Salaattipöytä 1 	Broilerkastike l,g Peruna Porkkanaviipaleet Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5 	Mantelikala m Kermaviilikast l,g Peruna Herne Salaattipöytä 9 	Kalkk-kasv.kius l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali 	Uunikirjolohti l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-h.meloni-kurkku 
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Salaattijuusto Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 8  Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto Broiler paahdettu Salaattipöytä 2 	Raejuusto Kirjolohti, kylmäsavu, mun: Salaattipöytä 1 	Juusto Katkarapu Salaattipöytä 5 	Leipäjuusto Paahtopaisti Salaattipöytä 9 		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Mustah.kiisseli m,g Jälkiruoka = 1,70 €	Mansikkarahka l,g	Kuningatarkiis m,g	Mokkarahka l,g	Ruis-mustikkapuuro m	Suklaa-mannapuuro l	Persikkakiisseli m,g

Muutokset mahdollisia