

Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset

ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



Rauman kaupunki

**Ruokalista**

Ateriapäivä: 27.7.2020 - 6.9.2020

## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

**Maanantai 27.7.2020**

**Tiistai 28.7.2020**

**Keskiviikko 29.7.2020**

**Torstai 30.7.2020**

**Perjantai 31.7.2020**

**Lauantai 1.8.2020**

**Sunnuntai 2.8.2020**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Mustamakkara l  
Pikkunakit m,g  
Kermaperunat l,g  
Unijuurekset  
Puolukkasurvos  
Salaattipöytä 4

Kirjol-smet-laati l,g  
Pikkuporkkana  
Salaattipöytä 8

Lihamureke m,g  
Sienikastike l,g  
Peruna  
Kukkakaali  
Salaattipöytä 2

Possupata l,g  
Peruna  
Parsakaali  
Salaattipöytä 3

Kananpojankeitto l,g  
Salaattipöytä 11

Kirjolahikiusaus l,g  
Puutarhurin kasvikset  
Punaj-omena-k.kaali

Kookosbroiler l,g  
Peruna  
Porkkana-maissisekoitus  
Jääv-kurkku-paprika

Henkilökunnan hinta :  
Lounas = 6,80 €



Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Raejuusto l  
Kirjolahti, kylmäsavu, mun.  
Salaattipöytä 4

Kotijuusto l  
Paahtopaisti  
Salaattipöytä 8

Salaattijuusto l  
Katkarapu  
Salaattipöytä 2

Sinihomejuusto l  
Broiler paahdettu  
Salaattipöytä 3

Leipäjuusto l  
Kirjolahti, lämminsav, mun.  
Salaattipöytä 11

Lounas 3 = 6,80 €



Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Hedelmärahka l,g

Puolukkakiisseli m,g

Omena-riisipuuro m,g

Appels.kiisseli m,g

Mustikkarahka l,g

Mansikkakiisseli m,g

Mustik-mustah.puur m

Jälkiruoka = 1,70 €

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 3.8.2020**

**Tiistai 4.8.2020**

**Keskiviikko 5.8.2020**

**Torstai 6.8.2020**

**Perjantai 7.8.2020**

**Lauantai 8.8.2020**

**Sunnuntai 9.8.2020**

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Jauhelihablogne m,g  
Pasta  
Juustoraaste  
Vihannemix  
Salaattipöytä 2

Aura-hed.broiler l,g  
Tumhariisi  
Porkkanasuikale  
Mustaherukkahillo  
Salaattipöytä 9

Uunikirjoloji m,g  
Sitruunakastike l,g  
Peruna  
Parsakaali  
Salaattipöytä 8

Hernekeitto m,g  
Salaattipöytä 10  
Pannukakku l  
Hillo

J.liha-kasvispizza l  
Salaattipöytä 5

Kinkkukiusaus l,g  
Porkkanasekoitus  
Punajuurisal. l,g

Hed-kalkk.pata l,g  
Peruna  
Kahden kaalin sekoitus  
K.kaali-kurkku-papri

Henkilökunnan hinta :  
Lounas = 6,80 €



Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Salaattijuusto l  
Broiler paahdettu  
Salaattipöytä 2

Mozzarellajuusto l  
Kirjoloji, kylmäsavu, mun.  
Salaattipöytä 9

Juusto l  
Paahtopaisti  
Salaattipöytä 8

Leipäjuusto l  
Tonnikala+ munaa  
Salaattipöytä 10

Kotijuusto l  
Kirjoloji, lämminsavu, mun.  
Salaattipöytä 5

Lounas 3 = 6,80 €



Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Kuningatarrahka l,g

Ruusutarhankiiss m,g

Vatk.puolukkapuuro m

Mansikkakiisseli m,g

Mustikkakiisseli m,g

Punaherukkapuuro m

Jälkiruoka = 1,70 €

Muutokset mahdollisia



**HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS**


















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

Maanantai 10.8.2020	Tiistai 11.8.2020	Keskiviikko 12.8.2020	Torstai 13.8.2020	Perjantai 14.8.2020	Lauantai 15.8.2020	Sunnuntai 16.8.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkistroganoff l Peruna Herne-maissi-porkkana Salaattipöytä 4  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 Vihannesmix Salaattipöytä 1	Savuporokeitto l,g  Salaattipöytä 6	Merimiespihvivuoka m Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti	Currykala l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Kala-kasviskeitto l,g Salaattipöytä 4  Lounas 2 = 6,80 €	Broilerkeitto l,g Salaattipöytä 2	Bataattis.keitto l,g Juusto Salaattipöytä 3	Jauhelihakeitto m,g Salaattipöytä 1	Kasvismoussaka l,g Salaattipöytä 6		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 4  Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto l Paahtopaisti Salaattipöytä 2	Raejuusto l Kirjolohti,lämminsav,mun. Salaattipöytä 3	Salaattijuusto l Katkarapu Salaattipöytä 1	Juusto l Kirjolohti,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 6		
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



## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 17.8.2020	Tiistai 18.8.2020	Keskiviikko 19.8.2020	Torstai 20.8.2020	Perjantai 21.8.2020	Lauantai 22.8.2020	Sunnuntai 23.8.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Chili con carne m,g Tummariisi Vihannemix Salaattipöytä 9  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuessose l,g Herne Salaattipöytä 7 	Broilerleike m Mangoraj-ky.kast l,g Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 1 	Antin k.lohikeit l,g Salaattipöytä 2 	Kaali-j.lihalaat l,g Porkkanasekoitus Puolukkasurvos Salaattipöytä 8 	Broilerkiausaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand 	Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Jääv-h.meloni-kurkku 
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Ruispuolukkapuuro m Riisipiirakka ruis l Munavoi m,g Salaattipöytä 9 Lounas 2 = 6,80 € 	Kasvislasagnette l Herne Salaattipöytä 7 	Metsäsienikeitto l,g Salaattipöytä 1 	Välim.punaj.vuok l,g Salaattipöytä 2 	Broiler-vih.keit l,g Salaattipöytä 8 		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Sinihomejuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 9 Lounas 3 = 6,80 € 	Juusto l Kirjoloji,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 7 	Kotijuusto l Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 1 	Salaattijuusto l Paahtopaisti Salaattipöytä 2 	Mozzarellajuusto l Kirjoloji,lämminsav,mun. Salaattipöytä 8 		
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



## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

















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

Maanantai 24.8.2020	Tiistai 25.8.2020	Keskiviikko 26.8.2020	Torstai 27.8.2020 ITÄMERIPÄIVÄ	Perjantai 28.8.2020	Lauantai 29.8.2020	Sunnuntai 30.8.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Br.file curryk l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Mustaherukkahillo Salaattipöytä 1  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihapyörykkä m,g Kermakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Salaattipöytä 5	Lapskoussi l,g Maustekurkku Salaattipöytä 8 	Saaristokalakeit l,g Salaattipöytä 2 Puolukkakiisseli m,g 	Stroganoff m,g Peruna Lanttukuutiot Salaattipöytä 4 	Lihamakaronilaat. l Vihannesmix 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 l Salaattipöytä 1 Lounas 2 = 6,80 €	Kirjolohikiusaus l,g Pikkuporkkana Salaattipöytä 5 	Broiler-riisivuo.l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 8	Kasvispizza l Salaattipöytä 2 Puolukkakiisseli m,g	Pinaattikeitto l Kananmuna Salaattipöytä 4		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto l Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 1 Lounas 3 = 6,80 € 	Sinihomejuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 5 	Kotijuusto l Kirjolohi,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 8 	Salaattijuusto l Paahtopaisti Salaattipöytä 2 Puolukkakiisseli m,g 	Raejuusto l Kirjolohi,lämminsav,mun. Salaattipöytä 4 		
Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Puolukkarahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Marja-hed.kiiss m,g	Topseivellinki m,g	Puolukkakiisseli m,g	Karpal-must.kiis m,g	Appels.kiisseli m,g	Luumu-riisipuuro m,g



## HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 31.8.2020	Tiistai 1.9.2020	Keskiviikko 2.9.2020	Torstai 3.9.2020	Perjantai 4.9.2020	Lauantai 5.9.2020	Sunnuntai 6.9.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tirripaisti m,g Peruna Herne-maissi-porkkana Puolukka-suvros Salaattipöytä 1  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihakeitto m,g Salaattipöytä 3 	Kasvispihvi m Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Salaattipöytä 4 	Broilerkastike l,g Tumhariisi Porkkanaviipaleet Mustaherukkahillo Salaattipöytä 2 	Kalagrat cheddar vl Kermaviilikast l,g Peruna Herne Salaattipöytä 8 	Kalkk-kasv.kius l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali 	Uunikirjolohti l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Jääv-h.meloni-kurkku 
Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2	Lounas 2		
Välimer kalakeit m,g Salaattipöytä 1  Lounas 2 = 6,80 €	Janssoninkiusaus l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 3 	Lihamakaronilaat. l Punajuurilisäke Salaattipöytä 4 	Pyttipannu m,g Paistettu muna Porkkanaviipaleet Salaattipöytä 2 	Kasvissosekeitto l,g Juusto Salaattipöytä 8 		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Kotijuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 1  Lounas 3 = 6,80 €	Raejuusto l Tonnkala+ munaa Salaattipöytä 3 	Mozzarellajuusto l Kirjolohti,lämminsav,mun. Salaattipöytä 4 	Salaattijuusto l Katkarapu Salaattipöytä 2 	Leipäjuusto l Paahtopaisti Salaattipöytä 8 		
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