

Sydänmerkkiateriat ja korkeakouluopiskelijoiden ruokasuosituksen mukaiset

Rauman kaupunki

Ruokalista

ateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



Ateriapäivä: 19.10.2020 - 29.11.2020

HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 19.10.2020	Tiistai 20.10.2020	Keskiviikko 21.10.2020	Torstai 22.10.2020	Perjantai 23.10.2020	Lauantai 24.10.2020	Sunnuntai 25.10.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarasoosi m Peruna Uunijuurekset Salaattipöytä 5 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Sinappisilakat l,g Perunasose l,g Pikkuporkkana Salaattipöytä 8	Broiler-nuud.vuoka m Parsakaali Salaattipöytä 6	Karjalanpaisti m,g Peruna Vihannesmix Salaattipöytä 3	Jauhemaksapihvi m,g Paistettu sipuli Peruna Porkkanasekoitus Puolukkasurvos Salaattipöytä 1	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		
Bataattis.keitto l,g Juusto l Salaattipöytä 5 Lounas 2 = 6,80 €	Broiler-vih.keit l,g Salaattipöytä 8	J-lihagulas.keit m,g Salaattipöytä 6	Tom-vuohenjkeit vl,g Krutonki Salaattipöytä 3	Kirjol-smet-laati l,g Porkkanasekoitus Salaattipöytä 1		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Raejuusto l Kirjolohi,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 5 Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto l Murea naudanliha Salaattipöytä 8	Raejuusto l Kirjolohi,lämminsav,mun. Salaattipöytä 6	Salaattijuusto l Katkarapu Salaattipöytä 3	Sinihomejuusto l Murea kananliha Salaattipöytä 1		
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

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

Maanantai 26.10.2020 **Tiistai 27.10.2020** **Keskiviikko 28.10.2020** **Torstai 29.10.2020** **Perjantai 30.10.2020** **Lauantai 31.10.2020** **Sunnuntai 1.11.2020**

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihabologne m,g Pasta Juustoraaste Vihannemix Salaattipöytä 2  Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 9 	Uunikirjoloji m,g Sitruunakastike l,g Perunasose l,g Parsakaali Salaattipöytä 8 	Hernekeitto m,g Salaattipöytä 3 Pannukakku l Hillo 	Lindströminpihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Herne Salaattipöytä 4 	Stroganoff m,g Peruna 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 2 Lounas 2 = 6,80 €	Kesäkeitto l,g Salaattipöytä 9	Kasvis-pastavuoka l Salaattipöytä 8 	Kasvimoussa l,g Salaattipöytä 3 Pannukakku l Hillo 	Broilerkeitto l,g Salaattipöytä 4 

Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3
Salaattijuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 2 Lounas 3 = 6,80 € 	Kotijuusto l Kirjoloji,lämminsav,mun. Salaattipöytä 9 	Juusto l Murea possunliha Salaattipöytä 8	Leipäjuusto l Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 3 Pannukakku l Hillo	Mozzarellajuusto l Kirjoloji,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 4

Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka	Jälkiruoka
Kuningatarrahka l,g Jälkiruoka = 1,70 €	Ruusutarhankiiss m,g	Vatk.puolukkapuuro m	Mansikkakiisseli m,g	Mustikkakiisseli m,g	Punaherukkapuuro m



HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 2.11.2020

Tiistai 3.11.2020

Keskiviikko 4.11.2020

Torstai 5.11.2020

Perjantai 6.11.2020

Lauantai 7.11.2020

Sunnuntai 8.11.2020

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Savuporotäyte l,g
Uniperuna
Herne-maissi-porkkana
Salaattipöytä 7

Jauhelihapihvi m,g
Ruskea kastike l,g
Peruna
Pikkuporkkana
Salaattipöytä 9

Br.-ananaspata l,g
Peruna
Herne
Mustaherukkahillo
Salaattipöytä 10

Kasvispyörykkä l,g
Juustokastike l,g
Peruna
Vihannesmix
Salaattipöytä 1

Merim. kirjolohi l,g
Peruna
Uunijuurekset
Salaattipöytä 2

Merimiespihviuoka m
Lanttukuutiot
Kaali-puolukkasalaatti

Currykala l,g
Peruna
Porkkanaviipaleet
Jääv-tomaatti-kurkku

Henkilökunnan hinta :
Lounas = 6,80 €



Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Kala-kasviskeitto l,g
Salaattipöytä 7

Kananpojankeitto l,g
Salaattipöytä 9

Kasvispizza l
Salaattipöytä 10

Kalkk-kasviskeitto l,g
Salaattipöytä 1

Kasvis-kaalilaat l,g
Salaattipöytä 2

Lounas 2 = 6,80 €



Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Kotijuusto l
Broiler paahdettu
Salaattipöytä 7

Raejuusto l
Kirjolohi,lämminsav,mun.
Salaattipöytä 9

Salaattijuusto l
Murea naudanliha
Salaattipöytä 10

Kotijuusto l
Kirjolohi,kylmäsavu,mun.
Salaattipöytä 1

Salaattijuusto l
Murea kananliha
Salaattipöytä 2

Lounas 3 = 6,80 €



Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Luumukiisseli m,g

Hedelmäsalaatti m,g

Aprikoosirahka l,g

Mustah.kiisseli m,g

Mans-rapar.kiiss m,g

Ruis-mustikkapuuro m

Vadelmakiisseli m,g

Jälkiruoka = 1,70 €



HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 9.11.2020 **Tiistai 10.11.2020** **Keskiviikko 11.11.2020** **Torstai 12.11.2020** **Perjantai 13.11.2020** **Lauantai 14.11.2020** **Sunnuntai 15.11.2020**

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Musaka l Vihannemix Salaattipöytä 1 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuressose l,g Herne Perunasalaatti, kirk Salaattipöytä 7	Kievin kana l Mangoraj-ky.kast l,g Peruna Porkkanasuikale Mustaherukkahillo Salaattipöytä 5	Antin k.lohikeit l,g Salaattipöytä 6	Kaalikääryle l,g Ruskea kastike l,g Porkkanasekoitus Puolukkasurvos Salaattipöytä 9	Broilerkiausaus 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 1 Lounas 2 = 6,80 €	Välim.punaj.vuok l,g Herne Salaattipöytä 7	Kasvissosekeitto l,g Juusto Salaattipöytä 5	Nuudelivuoka m Salaattipöytä 6	Broiler-vih.keit l,g Salaattipöytä 9		
Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3		
Sinihomejuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 1 Lounas 3 = 6,80 €	Kotijuusto l Kirjolohti, kylmäsavu, mun Salaattipöytä 7	Kotijuusto l Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 5	Salaattijuusto l Murea possunliha Salaattipöytä 6	Mozzarella juusto l Kirjolohti, lämminsav, mun Salaattipöytä 9		
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

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

Maanantai 16.11.2020 **Tiistai 17.11.2020** **Keskiviikko 18.11.2020** **Torstai 19.11.2020** **Perjantai 20.11.2020** **Lauantai 21.11.2020** **Sunnuntai 22.11.2020**

Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Metsäst.broileri l,g Tumhariisi Puutarhurin kasvikset Mustaherukkahillo Salaattipöytä 4 Henkilökunnan hinta : Lounas = 6,80 €	Lihapyörykkä m,g Kermakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Salaattipöytä 2	Lapskoussi l,g Maustekurkku Salaattipöytä 8	Burgundin lihapata Peruna Säräjuurekset Salaattipöytä 10	Lohimurekepihvi m Tartarkastike l,g Peruna Porkkanasuikale Salaattipöytä 3	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 4 Lounas 2 = 6,80 €	Kirjolohikeitto l,g Salaattipöytä 2	Broiler-riisivuo.l,g Lämmin kasvis Salaattipöytä 8	Kasvisgratiini l,g,k Peruna Salaattipöytä 10	Nakkikeitto m,g Salaattipöytä 3

Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3	Lounas 3
Kotijuusto l Tonnikala+ munaa Salaattipöytä 4 Lounas 3 = 6,80 €	Salaattijuusto l Broiler paahdettu Salaattipöytä 2	Kotijuusto l Kirjolohi,kylmäsavu,mun. Salaattipöytä 8	Raejuusto l Kirjolohi,lämminsav,mun. Salaattipöytä 10	Leipäjuusto l Murea kananliha Salaattipöytä 3

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



HENKILÖSTÖRAVINTOLA STENIUS

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

Maanantai 23.11.2020

Tiistai 24.11.2020

Keskiviikko 25.11.2020

Torstai 26.11.2020

Perjantai 27.11.2020

Lauantai 28.11.2020

Sunnuntai 29.11.2020

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Lounas

Riistakäristys l,g
Perunasose l,g
Herne-maissi-porkkana
Puolukka-sarvos
Salaattipöytä 5

Lihakeitto m,g
Salaattipöytä 8

Bataatti-juurespihvi
Juustokastike l,g
Peruna
Punajuurilohkot, paahdettu
Salaattipöytä 11

Broilerkastike l,g
Peruna
Porkkanaviipaleet
Mustaherukkahillo
Salaattipöytä 2

Kalagrat cheddar vl
Kermaviilikast l,g
Peruna
Herne
Salaattipöytä 12

Kalkk-kasv.kius l,g
Kahden kaalin sekoitus
Punaj-omena-k.kaali

Uunikirjolohi l,g
Peruna
Puutarhurin kasvikset
Rosolli

Henkilökunnan hinta :
Lounas = 6,80 €



Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Lounas 2

Välimer kalakeitto m,g
Salaattipöytä 5

Janssoninkiusaus l,g
Lämmin kasvis
Salaattipöytä 8

Lihamakaronilaat. l
Punajuurilohkot, paahdettu
Salaattipöytä 11

Pinaattikeitto l
Kananmuna
Salaattipöytä 2

Riisipuuro l,g
Luumukiisseli
Leikkele
Salaattipöytä 12

Lounas 2 = 6,80 €



Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Lounas 3

Kotijuusto l
Broiler paahdettu
Salaattipöytä 5

Raejuusto l
Murea naudanliha
Salaattipöytä 8

Mozzarellajuusto l
Kirjolohi, lämminsav, mun.
Salaattipöytä 11

Salaattijuusto l
Katkarapu
Salaattipöytä 2

Sinihomejuusto l
Murea kananliha
Salaattipöytä 12

Lounas 3 = 6,80 €



Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Jälkiruoka

Mustah.kiisseli m,g

Mustikkavaahto l

Mansikkakiisseli m,g

Mokkarahka l,g

Luumukiisseli

Suklaa-mannapuuro l

Joulutorttu

Jälkiruoka = 1,70 €