

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

Ateriapäivä: 19.10.2020 - 29.11.2020

## PUHDIN RUOKALISTA

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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Neljänviljanpuuro Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarasoose m Peruna Uunijuurekset Jääv-kaali-kurpitsa	Sinappisilakat l,g Perunasose Pikkuporkkana Jääv-h.meloni-kurkku	Broiler-nuud.vuoka m Parsakaali Jääv-tomaatti-kurkku	Possunlihakast m,g Peruna Vihannemix Jääv-kaali-persikka	Jauhemaksapihvi m,g Kermakastike l,g Peruna Porkkanasekoitus Kaali-puolukkasalaatti	Kirjolahikiusaus l,g Puutarhurin kasvikset Punaj-omena-k.kaali	Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Kahvikakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Broiler-vih.keit l,g Hedelmärahka l,g	Riistakiusaus l,g Puolukkakiisseli m,g	Nakkikeitto m,g Omena-riisipuuro m,g	Broilerkuisaus l,g Appels.kiisseli m,g	Lihakeitto m,g Mustikkarahka l,g	Jauhel-pekonihei m,g Mansikkakiisseli m,g	Kahden kalankeit l,g Mustik-mustah.puur m
Illtapala	Illtapala	Illtapala	Illtapala	Illtapala	Illtapala	Illtapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gottermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka

Muutokset mahdollisia

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

## PUHDIN RUOKALISTA

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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Neljänviljanpuuro Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihabologne m,g Pasta Vihannemix Jääv-k.kaali-ananas	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasuikale Jääv-kurkku-c.meloni	Uunikala lemon l,g Perunasose l,g Parsakaali Jääv-kaali-persikka	Hernekeitto m,g Tuoresalaatti Pannukakku l Hillo	Lindströminpihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Herne Jääv-tomaatti-kurkku	Stroganoff m,g Peruna Porkkanasekoitus Punajuurisal. l,g	Hed-kalkk.pata l,g Peruna Kahden kaalin sekoitus K.kaali-kurkku-papri
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Kahvikakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kasvissekeitto l,g Paahtokinkku Kuningatarrahka l,g	Kaali-j.lihalaat l,g Ruusutarhankiiss m,g	Juusto-j.lihakei l,g Vatk.puolukkapuuro m	Kirjolohilaat l,g Etikkapunajuuri	Broilerkeitto m,g Mansikkakiisseli m,g	Kalakeitto l,g Mustikkakiisseli m,g	Lihakeitto m,g Punaherukkapuuro m
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gottermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka

Muutokset mahdollisia

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

## PUHDIN RUOKALISTA

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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Neljänviljanpuuro Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkistroganoff I Peruna Herne-maissi-porkkana Jääv-kurkku-kesäkurp	Jauhelihapihvi m,g Ruskea kastike l,g Peruna Pikkuporkkana Jääv-fr-punasal-mand	Br.-ananaspata l,g Peruna Herne Jääv-kurkku-paprika	Kasvispyörykkä l,g Juustokastike l,g Peruna Vihannesmix Kurkkuraastesalaatti	Merim. kirjolohi l,g Peruna Uunijuurekset Jääv-k.kaali-ananas	Merimiespihvivuo.m,g Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti	Currykala l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Täytekakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kirjolohikeitto l,g Luumukiisseli m,g	Silakkalaatikko l,g Hedelmäsalatti m,g	Jauhelihakeitto l,g Aprikoosirahka l,g	Broiler-riisivuo.l,g Mustah.kiisseli m,g	Makkarakeitto m,g Mans-rapar.kiiss m,g	Kesäkeitto l,g Paahtokinkku Ruis-mustikkapuuro m	Kalkk-kasviskeit l,g Vadelmakiisseli m,g
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gotlermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka

Muutokset mahdollisia

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

## PUHDIN RUOKALISTA

Erityisruokavaliomerkinnyt: 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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Neljänviljanpuuro Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Musaka l Vihannemix Jääv-kurkku-kesäkurp	Uunimakkara l,g Kermakastike l,g Juuresose K.kaali-kurkku-papri	Broilermureke m,g Vaalea kastike l,g Peruna Porkkanasuikale Jääv-persikka-kurkku	Antin k.lohikeit l,g Tuoresalaatti Ohukaiset l Hillo	Siikapihvi m,g Sitruunakastike l,g Peruna Porkkanasekoitus Cole slaw salaatti	Broilerkiausaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand	Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko l,g Rosolli
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Kahvikakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Porkkanasosekeit l,g Paahtokinkku Marjarahka l,g	Kirjolohikiausaus l,g Mansikkakiisseli m,g	Lihakeitto m,g Vatk.luumupuuro m	Maksalaatikko m,g Puolukkasurvos	Jauhel-tom.keit m,g Mangorahka l,g	Makkarakeitto m,g Suklaa-vehnäpuuro l	Saaristokalakeit l,g Ruusum.kiisseli m,g
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gottermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

## PUHDIN RUOKALISTA

Erityisruokavaliomerkinnot: 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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Neljänviljanpuuro Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Metsäst.broileri l,g Tumhariisi Puutarhurin kasvikset Jääv-kaali-kurpitsa	Lihapyörykkä l Kermakastike l,g Peruna Pikkuporkkana Jääv-kurkku-c.meloni	Lapskoussi l,g Punaj-omena-k.kaali	Burg. lihapata m,g Peruna Lanttukuutiot Jääv-tomaatti-kurkku	Lohimurekepihvi m Sitruunakastike l,g Peruna Porkkanasuikale K.kaali-kurkku-papri	Lihamakaronilaat. l Vihannesmix Jääv-fr-punasal-mand	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Kahvikakku
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauhel-pekoniikei m,g Puolukkarahka l,g	K.lohi-kasv.laat l,g Marja-hed.kiiss m,g	Pehmeä br.keitto l,g Topseilvellinki m,g	Kinkkukiusaus l,g Hedelmäsalaatti m,g	Nakkikeitto m,g Karpal-must.kiis m,g	Kalakeitto l,g Appels.kiisseli m,g	Juusto-kasv.keit l,g Luumu-riisipuuro m,g
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gotlermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka

Muutokset mahdollisia

## Rauman kaupunki

## Ruokalista

## PUHDIN RUOKALISTA

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
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Kinkkumakkara Päärynäsose	Neljänviljanpuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Appelsiinitäysmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Omenatäysmehu	Kaurapuuro Paahtokinkku Omenasose	Riisipuuro l,g Kinkkumakkara Appelsiinitäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tirripaisti m,g Perunasose l,g Herne-maissi-porkkana K.kaali-kurkku-papri	Lihakeitto m,g Tuoresalaatti Mustikkavaahto l	Bataatti-juurespihvi Juustokastike l,g Peruna Punajuurilisäke Jääv-persikka-kurkku	Broilerkastike l,g Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-kurkku-c.meloni	Kalagrat cheddar vi Kermaviilikast l,g Peruna Herne Jääv-k.kaali-ananas	Kalk-kasviskius. l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali	Uunikirjolohti l,g Peruna Puutarhurin kasvikset Rosolli
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvikakku	Pitko	Pikkupulla	Pikkuleipä	Pitko	Kääretorttu	Joulutorttu
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kalkk-kasviskeit l,g Mustah.kiisseli m,g	Janssoninkiusaus l,g Etikkapunajuuri	Kirjolahikeitto l,g Mansikkakiisseli m,g	Makkarapata m,g Mokkarahka l,g	Kasvissosekeitto l,g Paahtokinkku Luumukiisseli	Kinkkukeitto m,g Suklaa-mannapuuro l	Jauhelihakeitto l,g Persikkakiisseli m,g
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Maksamakkara Maustekurkku Mallasvuoka	Kotijuusto Tomaatti Perunavuoka	Lauantaimakkara Tuorekurkku Mallasvuoka	Munavoi m,g Riisipiirakka	Gotlermakkara Maustekurkku Setsuuri	Kotijuusto Tomaatti Mallasvuoka	Broilerleikkele Tuorekurkku Perunavuoka