

## Ruokalista 3

**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   |
|---|---|---|---|---|---|--|
| *<br>Nakkikastike m<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Amerikan sal. m,g<br>Mustikk-vad.kiis m,g | *<br>Broiler-nuud.vuoka m<br>Tuoresalaatti m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Mustaher.hillo m,g<br>Ruus.marjakiiss. m,g | *<br>Tom-jauhel.keit. m,g<br>Smetana l,g<br>Kurkku m,g<br>Moniviljaruutu m<br>Mansik.vispivuuro m | *<br>Kinkkukiusaus l,g<br>Pikkutomaatti m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Hedelmäsalaatti m,g | *<br>Lohimurekepihvi m<br>Kermaviilikast. l,g<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Porkkanaraaste m,g<br>Banaani m,g | *<br>Kirjolahikiusaus l,g<br>Puutarhurin kasvikset<br>Punaj-omena-k.kaali<br>Mansikkakiisseli m,g | *<br>Kookosbroiler l,g<br>Peruna<br>Porkkana-maissisekoitus<br>Jääv-kurkku-paprika<br>Smoothie vadelma l,g |
| Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen  |
| *<br>Kirjolahikeitto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka  | *<br>Nakkikastike m<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka   | *<br>Broiler-nuud.vuoka m<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka   | *<br>Tom-jauhel.keit. m,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka                               | *<br>Jauhelihapizza l<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka   | *<br>*lounaan ruoka   | *<br>*lounaan ruoka  |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 3

| 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  |
| *<br>Lihapata m,g<br>Tummariisi m,g<br>Pikkuporkkana m,g<br>Maustekurkku m,g<br>Vadelmakiisseli m, g | *<br>Kasvissosekeitt. l,g<br>Kananmuna m,g<br>Kurkku m,g<br>Riisipiirakka l<br>Ohukaiset l<br>Mansikkahillo m,g | *<br>Merim. uunilohi l,g<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Hedelmäinen sal. m,g<br>Aprikoosirahka l,g | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Lämmin kasvis m,g<br>Maissisalaatti m,g<br>Boysenmar.kiis. m,g | *<br>Broilerpyörykkä m,g<br>Peruna m,g<br>Currykastike l,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Porkkanaraaste m,g<br>Omena m,g | *<br>Stroganoff<br>Peruna<br>Porkkanasekoitus<br>Punajuurisalaatti<br>Mustikkakiisseli m,g | *<br>Hed-kalkk.pata l,g<br>Peruna<br>Kahden kaalin sekoitus<br>K.kaali-kurkku-papri<br>Smoothie vadelma l,g |
| Päivällinen  | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen  | Päivällinen  | Päivällinen   |
| *<br>Broilerkeitto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka   | *<br>Lihapata m,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Hedelmä  | *<br>Kasvissosekeitt. l,g<br>Juusto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka                                   | *<br>Merim. uunilohi l,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka                      | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka  | *<br>*lounaan ruoka  | *<br>*lounaan ruoka   |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 3

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

\*  
Lapskoussi m,g  
Värikäs salaatti m,g  
Punajuuri m,g  
Mustikk-vad.kiis m,g\*  
Jauhelihihihi m  
Peruna m,g  
Puolukkakastike m,g  
Lämmin kasvis m,g  
Persikkasalaatti m,g  
Appels-mangokiis m,g\*  
Broilerkastike l,g  
Tummariisi m,g  
Lämmin kasvis m,g  
Vihreä salaatti m,g  
Mustaher.hillo m,g  
Vaniljajätelöpikari\*  
Pasta-kasvisvuoka l  
Lämmin kasvis m,g  
Porkkanaraaste m,g  
Puoluk.vispipuuro m\*  
Kalakeitto l,g  
Omena m,g  
Kaura-ruissydän m  
Appels-mangokiis m,g\*  
Merimiespihvivuo.m,g  
Lanttukuutiot  
Kaali-puolukkasalaatti  
Smoothie päärynä l,g\*  
Currykala l,g  
Peruna  
Porkkanaviipaleet  
Jääv-tomaatti-kurkku  
Vadelmakiisseli m,g

Päivällinen

Päivällinen

Päivällinen

Päivällinen

Päivällinen

Päivällinen

Päivällinen

\*  
Lihakeitto m,g  
Pehmeä leipä m  
Jälkiruoka\*  
Lapskoussi m,g  
Salaatti m,g  
Jälkiruoka\*  
Jauhelihihihi m  
Perunasose l,g  
Salaatti m,g  
Jälkiruoka  
Hedelmä\*  
Broiler-currykastl,g  
Tummariisi m,g  
Salaatti m,g  
Jälkiruoka\*  
Pyttipannu m,g  
Salaatti m,g  
Jälkiruoka\*  
\*lounaan ruoka\*  
\*lounaan ruoka

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 3

| 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  |
| *<br>Jauhelihakastike m,g<br>Pasta m<br>Lämmin kasvis m,g<br>Pirteä salaatti m,g<br>Puol.mustik.kii. m,g | *<br>Uunimakkara m,g<br>Perunasose l,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Coleslaw sal. m,g<br>Hedelmäsalaatti m,g | *<br>Mifukiusaus l,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Jenkkisalaatti m,g<br>Kuningatarrahka l,g | *<br>Broilerkeitto l,g<br>Kurkku m,g<br>Sämpylä m<br>Ohukaiset l<br>Mansikkahillo m,g | *<br>Seilorin turska m<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Tartarkastike l,g<br>Porkkanaraaste m,g<br>Banaani m,g | *<br>Broilerkiausaus l,g<br>Kahden kaalin sekoitus<br>Jääv-fr-punasal-mand<br>Smoothie päärynä l,g | *<br>Karjalanpaisti m,g<br>Peruna<br>Porkkanalaatikko m,g<br>Rosolli<br>Ruusum.kiisseli m,g |
| Päivällinen  | Päivällinen   | Päivällinen  | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen  | Päivällinen   |
| *<br>Kirjolahikeitto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka   | *<br>Jauhelihakastike m,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka                                   | *<br>Uunimakkara m,g<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka                   | *<br>Mifukiusaus l,g<br>Salaatti m,g<br>Hedelmä                                       | *<br>Broilerkeitto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Vaniljajäätelöpikari  | *<br>*lounaan ruoka  | *<br>*lounaan ruoka   |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 3

**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   |
|---|---|---|--|--|---|--|
| *<br>Br.-kookoskast. m,g<br>Tummariisi m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Aurinkoinen sal. m,g<br>Mustaher.hillo m,g<br>Mustikk-vad.kiis m,g | *<br>Hernekeitto m,g<br>Juusto l,g<br>Varrasleipä m<br>Mansikkakiiss. m,g | *<br>Porkkananappi m,g<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Mangoraja-kast. l, g<br>Juustosalaatti l,g<br>Mandariini m,g | *<br>Nakkikastike m<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Porkkanaraaste m,g<br>Suklaakiisseli l,g | *<br>Kirjolahilaat. l,g<br>Vihannesmix m,g<br>Punajuuri m,g<br>Mangokiisseli m,g | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Vihannesmix<br>Jääv-fr-punasal-mand<br>Appels.kiisseli m,g | *<br>Smetanabroiler l,g<br>Peruna<br>Porkkanasekoitus<br>Jääv-k.kaali-ananas<br>Smoothie vadelma l,g |

| Päivällinen                                       | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen  | Päivällinen   | Päivällinen         | Päivällinen         |
|---|---|---|--|---|---------------------|---------------------|
| *<br>Pyttipannu m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>Broiler-currykastl,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>Jauhelihapizza l<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>Porkkananappi m,g<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>Nakkikastike m<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*lounaan ruoka |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

## Ruokalista 3

**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  |
|---|---|---|---|---|--|---|
| *<br>Lihakastike m<br>Peruna m,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Melonisalaatti m,g<br>Mustikk-vad.kiis m,g | *<br>Br.-riisivuoka l,g<br>Lämmin kasvis m,g<br>Porkkanaraaste m,g<br>Mustikkavispiuuro m | *<br>Pinaattiohuk.l<br>Peruna m,g<br>Vaalea kastike l,g<br>Juustosalaatti l,g<br>Puolukkahillo m,g<br>Mansikkarahka l,g | *<br>Lohikeitto l,g<br>Kurkku m,g<br>Moniviljaruutu m<br>Omena-päär.kiis. m,g         | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Lämmin kasvis m,g<br>Pikkutomaatti m,g<br>Vaniljajäätelöpikari | *<br>Kalk-kasviskius. l,g<br>Kahden kaalin sekoitus<br>Punaj-omena-k.kaali<br>Smoothie päärynä l,g | *<br>Uunikirjolohti l,g<br>Peruna<br>Puutarhurin kasvikset<br>Rosolli<br>Persikkakiisseli m,g |
| Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen   | Päivällinen  | Päivällinen   |
| *<br>Broilerkeitto l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Jälkiruoka  | *<br>Lihakastike m<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka                            | *<br>Broilerkiusaus l,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka   | *<br>Pinaattiohuk.l<br>Vaalea kastike l,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g<br>Jälkiruoka | *<br>Kahden kalankeit.l,g<br>Pehmeä leipä m<br>Hedelmä                                    | *<br>*lounaan ruoka  | *<br>*lounaan ruoka   |

Jokaiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuoma, levite ja leipä.

Ruokalistalla ilmoitetaan mikäli ruoka on laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G