

# RUOKALISTA 1

Voimassa kalenteriviikoilla: 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Herneitä M,G	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Jauhelihakeittoa M,G Tuorevihanneksia Mustaherukkarahkaa L,G	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TI	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M, G Tuorevihanneksia Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Härkäpapu-punajuurivuokaa L,G Vihersalaattia	Silli-kananmuna-voileipää L Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhemaksapihvejä M,G Ruskeaa kastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Puolukkahilloa M,G Punakaalisalaattia	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Kermaista seikeittoa L,G Tuorevihanneksia Vadelmarahkaa L,G	Aprikoosi-kaurapuuroa M Lihapiirasta M Tuoretta hedelmää
TO	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauheliha-makaronilaatikkoa L Pikkuporkkanoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Ohrapuuroa L Tuorevihanneksia Mansikkakiisseliä M,G	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileri-pekoniastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Murupiirakkaa L	Aurinkoista kasvisseikeittoa L,G Raejuustoa L,G Tuorevihanneksia Mandariinirahkaa L,G	Puolukkavispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
LA	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Lihamureketta metsäsienikastikkeessa L,G Yrttiperunoita M,G Kurkkuraastesalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua L	Kasvisnakkivuokaa L,G Vihersalaattia Suklaavanukasta L,G	Jogurttia L,G ja mysläiä Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Juustoista lohipaistosta L,G Perunasosetta L,G Hunajaisia uuniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Suklaakakkua L	Värikästä broilerikeittoa M,G Tuorevihanneksia Mangokiisseliä M,G	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.

Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.



# RUOKALISTA 2

Voimassa kalenteriviikoilla: 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Lihapullia ruskeakastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Paahdettuja juureksia M,G	Kahvia ja teetä Appelsiinikakkua L	Makkarakeittoa M,G Tuorevihanneksia Päärynäkiisseliä M,G	Persikkajogurttia L,G Maksamakkaraa M,G Tuoretta hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileria rakuunakastikkeessa L,G Täysjyväohraa M Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Lohikiusausta L,G Tuorevihanneksia Kahvivanukasta L,G	Marjasmoothieta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Sianlihakastiketta M,G Keitetyjä perunoita M,G Vihreitä papuja	Kahvia ja teetä Omenapiirakkaa L	Bataattikeittoa L,G Raejuustoa L,G Tuorevihanneksia Mustikkatalkkunaa L	Turkkilaista jogurttia ja sekahilloa L,G Riisipiirakoita ja kananmunalevitettä L Tuoretta hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Mannapuuroa L Tuorevihanneksia Vadelma- punaherukkakiisseliä M,G	Ruusunmarjarahkaa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia Pannukakkua L ja hilloa	Kahvia ja teetä Mokkapaloja L	Merimiespataa M,G Vihersalaattia	Uunimunakasta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Pikkukalakiusausta L,G Pikkuporkkanoita Mummon kurkkuja	Kahvia ja teetä Maustekakkua L	Kasvisnakkikeittoa M,G Tuorevihanneksia Marjarahkaa L,G	Aprikoosivispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Karjalanpaistia M,G Perunasosetta L,G Siirappisia lanttukuutiota M,G	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Curry-broilerikeittoa M,G Tuorevihanneksia Hedelmäsalaattia M,G	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.

Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltpalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.



# RUOKALISTA 3

Voimassa kalenteriviikoilla: 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalapyöryköitä M,G Tartarkastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Piimäkakkua L	Possunlihakeittoa M,G Tuorevihanneksia Mangorahkaa L,G	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TI	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettoa L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Pinaattikeittoa L,G Kananmunia M,G Tuoretta hedelmää Tuorevihanneksia	Ananasrahaa L,G Riisipiirakkaa ja sulatejuustoa L Tuoretta hedelmää
KE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Hillopiirakkaa L	Riisipuuroa L,G Tuorevihanneksia Omena-kanelikiisseliä M,G	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TO	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Tuorevihanneksia Omena-kaurapaistosta M Vaniljakastiketta L,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Savulohilaatikkoa L,G Vihersalaattia	Ruis-puolukkapuuroa M Juustoa Tuoretta hedelmää
PE	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä-kastikkeessa M,G Täysjyväreisiä M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa M	Kasvissosekeittoa L,G Raejuustoa L,G Tuorevihanneksia Marjaherkkua L	Hedelmävispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
LA	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Kermaperunoita L,G Kirkasta cole slaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Omena- keikauskakkua L	Maksalaatikkoa M,G Puolukkahilloa M,G Tuoresalaattia Hedelmäkiisseliä M,G	Luonnonjogurttia L,G ja myslä Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Palapaistia L,G Perunasosetta L,G Etikkapunajuuria M,G	Kahvia ja teetä Toscapiirakkaa L	Kermaista lohikeittoa L,G Tuorevihanneksia Limerahkaa L,G	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.

Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltpalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.



# RUOKALISTA 4

Voimassa kalenteriviikoilla: 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 (2024)



	AAMIAINEN	LUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta M,G Keitettyjä perunoita Höyrytettyä ruusukaalia M,G	Kahvia ja teetä Sydänsurujen kakkua L	Kasvisgulassikeittoa M,G Tuorevihanneksia Persikkarahkaa L,G	Omenajogurttia L,G Silliä ja keitettyä kananmunaa M,G Tuoretta hedelmää
TI	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Seitiä savulohikastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Siskonmakkarakeittoa M,G Tuorevihanneksia Vadelmaista piimähyytelöä L,G	Luumurahkaa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Palermnon pastaa broilerista L Porkkanasalaattia M,G	Kahvia ja teetä Rahkapiirakkaa L	Tomaattista kalakeittoa M,G Tuorevihanneksia Eksoottista hedelmäsalaattia M,G	Turkkilaista jogurttia ja marjahilloa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
TO	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kaali-jauhelihalaatikkoa M,G Puolukkahilloa M,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Viljaista voimapuuroa L Tuorevihanneksia Raparperi-mansikkakiisseliä M,G	Uunimunakasta L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Tuorevihanneksia Ohukaisia L ja hilloa M,G	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Palvirouhekiusausta L,G Vihersalaattia	Mannavelliä L Leikkelettä Tuoretta hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lindströmin pihvejä M,G Ruskeaa kastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Maustekakkua L	Linssi-kurpitsasosekeittoa M,G Tuorevihanneksia Puolukkarahkaa L,G	Punaherukkavispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsaan pikkupaistia punaviinikastikkeessa M,G Skånen kermaperunoita L,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Porkkanapiirakkaa L	Broilerikeittoa M,G Tuorevihanneksia Jäätelöä ja kinuskikastiketta L,G	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.

Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltpalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.

