

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 1

maanantai 5.6	tiistai 6.6	keskiviikko 7.6	torstai 8.6	perjantai 9.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M KEITETTY KANANMUNA L, G, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	Riisimurot L, G, M	MANNAPUURO L	KAURAPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
POSSUNLIHAKEITTO L, G, M	KALAPIHVI TALON TAPPAAN L, G, M KERMAVIILIKASTIKE L, G	CHILI SIN CARNE L, G, M	BROILERILASAGNE L	JAUHELIHAKASTIKE L, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
LINSSIKEITTO L, G, M	KASVISPUIKKO L, M KERMAVIILIKASTIKE L, G	CHILI SIN CARNE L, G, M	MIFU-VIHANNES-PASTAVUOKA L	QUORN SWEET & SOUR -KASTIKE L, G, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Kaurapatonki L, M	APPELSIINI-KISSI L, G, M	SUKLAAKISSI L, G	MARJAKISSI L, G, M	HEDELMÄJOGURTTI L, G
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
BROILERIHOUKUTUS L, G	PYTTIPANNU L, G, M	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M	KIRJOLOHIVUOKA L, G	SISKONMAKKARAPATA L, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 2

maanantai 12.6	tiistai 13.6	keskiviikko 14.6	torstai 15.6	perjantai 16.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M KEITETTY KANANMUNA L, G, M	RIISIVELLI G	NELJÄNVILJAN VELLI L, M	KAURALESEPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
POSSUA ACAPULCO L	KASVISPIHVI L, G, M	SITRUUNA-BROILERIKASTIKE L, M	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
KASVISKASTIKE ACAPULCO L, G	KASVISPIHVI L, G, M	MAKEAN TULINEN TOFUKASTIKE L, G	AURINKOINEN SOSEKEITTO L, G	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
KARVIAÍSKIISSELI L, G, M	MANSIKKAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄRAHKA L, G	Riisipiirakka L	BOYSENMARJAKIISSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	NAUTA-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	BROILERIHOUKUTUS L, G	UUNIRIISIPUURO G

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 3

maanantai 19.6	tiistai 20.6	keskiviikko 21.6	torstai 22.6	perjantai 23.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
NELJÄNVILJAN PUURO L, M	KAURAPUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI KEITETTY KANANMUNA L, G, M	HELMIVELLI G	
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
PALAPAISTI L, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G KERMAVIILIKASTIKE L, G	MUIKKUJA TALON TAPPAAN L, G, M	ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M	JUHANNUSAATTO
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
AURINKOINEN AURAKASTIKE L, G	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G KERMAVIILIKASTIKE L, G	LINSSIMUREKE L, G, M	KELTAINEN KURPITSASOSEKEITTO L, G	
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJASALAATTI L, G, M VANILJAKASTIKE L, G	MAITOKIISSSELI L, G Mansikkahillo L, G, M	PERSIKKAKIISSSELI L, G, M	Perunarieska L, M	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KALAPATA UUNISSA L, G, M	BROILERI-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	MAKKARAKEITTO L, G, M	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 4

maanantai 26.6	tiistai 27.6	keskiviikko 28.6	torstai 29.6	perjantai 30.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	MANNAVELLI	KAURAPUURO L, M	Riisimurot L, G, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M KEITETTY KANANMUNA L, G, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
CHILI CON CARNE L, G, M	UUNIMAKKARA L, G, M	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE L, M	PORKKANASOSEKEITTO L, G Leikkelemakkara L, G, M	UUNIKALAA PAPRIKAKASTIKKEESSA L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
CHILI SIN CARNE L, G, M	KASVISPIHVI L, G, M	HEDELMÄINEN KASVISKASTIKE L	PORKKANASOSEKEITTO L, G Edamjuusto L, G	VÄLIMERELLINEN KASVISHÖYSTÖ L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MUSTIKKAKIISSSELI L, G, M	PUNAHERUKKA- VADELMAKIISSSELI L, G, M	Grahamsämpylä L, G, M	Sydänsämpylä L, G, M Banaani L, G, M	Jäätelö L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KALAPATA UUNISSA L, G, M	PINAATTIKEITTO L KEITETTY KANANMUNA L, G, M	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G	MERIMIESLAATIKKO L, G, M	POSSU-KASVISPATA UUNISSA L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 5

maanantai 3.7	tiistai 4.7	keskiviikko 5.7	torstai 6.7	perjantai 7.7
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHUUTALEPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
MANGOKALKKUNA L, M	NAKKIKASTIKE L, M	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G KERMAVIILIKASTIKE L, G	KESÄKEITTO L Maksamakkara L, G, M	TOMAATTINEN JAUHELIHA- PASTAVUOKA L
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
MANGO-KASVISKASTIKE L, G	TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M	KASVIS-PAPUKROKETTI L, G, M KERMAVIILIKASTIKE L, G	KESÄKEITTO L Edamjuusto L, G	MIFULASAGNE L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
HEDELMÄRAHKA L, G	HEDELMÄSALAATTI L, G, M	OMENAKIISSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M	MARJASALAATTI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JAUHELIHA-KASVIS- MAKARONIPATA L, M	PYTTIPANNU L, G, M	ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 5.6-16.7.2023



Viikko: 6

maanantai 10.7	tiistai 11.7	keskiviikko 12.7	torstai 13.7	perjantai 14.7
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	Riisimurot L, G, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEVELLI
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	LIHAPYÖRYKKÄ L, M RUSKEA KASTIKE L, M	PINAATTIKEITTO L KEITETTY KANANMUNA L, G, M	PAISTETUT MUIKUT L, G, M KERMAVIILIKASTIKE L, G	PALVILAPAKIUSAUS L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	PINAATTIKEITTO L Edamjuusto L, G	KASVIS-HÄRKÄPAPUMUREKE L, G, M KERMAVIILIKASTIKE L, G	PINAATTINEN MIFU-KASVISKIUSAUS L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
VADELMAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSMOOTHIE L, G	Perunarieska L, M	MARJARAHKA L, G	RUUSUNMARJAKIISSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	KASVIS-JUUSTOKEITTO L, G	BROILERIHOUKUTUS L, G	NAKKIPATA L, G, M	KESÄKEITTO L

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia