

Hoivan ruokalista 15.4.-26.5.2019

Aamupala sisältää puuron/vellin ja juuston/leikkeleen/hedelmän/vihanneksen/mehun ja ruokajuoman/ leivän sekä ravintorasvan. Iltapalalla edellä mainittujen lisäksi puuro/jogurtti/viili.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 16							
Lounas	Tilliliha M, L, G, K Peruna kasvissekoitus jäävuori-kesäkurpitsa- hunajamelonisalaatti Karpalokiisseli M, L, G, K	Hernekeitto M,L,K,G melonisalaatti Pannukakku L mansikkahillo	Kalamurekepihvi L, G Peruna Kalatillikastike G,L,K jäävuori-kurkku- mandariini punajuuri-lisäke Aurinkoinen hedelmärahka L,G,K	Makaronilaatikko L jäävuori-paprika- persikkasalaatt puolukkahillo porkkanaviipale Mangokiisseli M,L,G,K	Lammaspyörykkä M, L, G perunat G, M, L, K Bearnaiskastike G, L herne kiinankaali-tomaatti- kurkkusalaatti Mämmi M, L, K vaniljakastike L,K,G	Täyteläinen broilerikeitto L,G,K kurkkuinen salaatti Vatkattu Mustaherukkapuuro M, L, K	Kirjolohi M, L,K,G Perunat Kalatillikastike G, L, K ruusukaali jäävuori-cantaloupe- kurkkusalaatti Pasha L, G
Päivällinen	Kasvissekoitto L, G, K leikkele vihannes Mansikkakiisseli M,L,G,K	Ohraryynipuuro L, K leikkele vihannes Aprikoosiruusunmarja- kiisseli M,L,G,K	Kinkkukiusaus L,G,K porkkanasuikale Sekamarjakiisseli M,L,G,K	Porkkana- palsternakkasosekeitto L, G, K leikkele, vihannes Mustikkavispipuuro M,L,K	Pinaattivelli L, K kananmuna vihannes Mustikkakiisseli M,L,G,K	Perunapuuro L, K leikkele vihannes Marjakeitto M,L,G,K	Bataatti-juustokeitto L, G, K leikkele vihannes Persikkakiisseli M,L,G,K
Vko 17							
Lounas	Karitsanpaisti M, L, G, K Peruna Bearnaiskastike G,L porkkana jäävuori-tomaatti- persikkasalaatti Jäätelöpikari L, G, K	Hunajainen broilerikastike G, M, L, K Peruna papu kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti Porkkana- aprikoosikiisseli M, L, G, K	Mango-uunikala L, G, K Peruna punajuurilohko kasvissekoitus punakaalisalaatti Puolukka-mansikka- vispipuuro M, L, K	Lapinukonkeitto L, G, K kiinankaali-herne- maissisalaatti Mustaherukkarahka L, G, K	Maksalaatikko M, L, G, K Voikastike L, G, K pikkuporkkana jäävuori-hunaja- hernesalaatti Maitokiisseli L, G, K mansikkahillo	Kultainen kalkkunakeitto L, G, K jäävuori-cantaloupe- vesimelonisalaatti Vatkattu karviaismarjapuuro M, L, K	Kaalikääryle M,L,K Peruna Ruskea kastike M,L,G,K porkkana jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti Persikkakiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Kasvis-kalakeitto L, G, K leikkele, vihannes Appelsiiniikiisseli M,L,G,K	Lihakeitto M, L,G,K vihannes Sekamarjakiisseli M,L,G,K	Hernesosekeitto M, L, G, K vihannes Raparperikiisseli M,L,G,K	Kirjolohikiusaus L, G, K porkkanaviipale Mustikkakiisseli M,L,G,K	Juusto-parsakaalikeitto L, G, K leikkele, vihannes Karviaiskiisseli M,L,G,K	Riisipuuro G, L, K leikkele vihannes Ruusunmarjakiisseli M,L,G,K	Siskonmakkarakeitto M, L, G, K vihannes Mansikkakiisseli M,L,G,K

Vko 18							
Lounas	Kolmenkalankastike L, G, K Peruna punajuurilohko kiinankaali-tomaatti- vesimelonisalaatti Karpalokiisseli M, L,G,K	Nakki G,M,L,K Perunasose L,G,K Ruskeakastike M,L,G,K pikkuporkkana jäävuori-ananas- kurkkusalaatti Mansikkarahka L,G,K	Naudan paahtopaisti M,L,G,K Peruna Viherpippurikastike L,G,K kasvissekoitus jäävuori-tomaatti- cantaloupesalaatti Jäätelöpikari L, G, K	Jauhelihakeitto M, L, G, K jäävuori-kurkku- maissisalaatti Ohukaiset L mansikkahillo	Makkarakastike G, M, L, K Peruna herne kiinankaali-meloni- persikka-salaatti Kuningattaren vispipuuro L, M, K	Kalaleike M, L, K, G Peruna Bernaisekastike L, G parsakaali punajuurisalaatti M, L, G kurkku Ruusunmarjakiisseli M, L, G, K	Stroganoffkastike G, M, L, K Peruna maissi jäävuori-hunaja- kesäkurpitsasalaatti Ananaskiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Kiinankaalikeitto M, L, G, K leikkele vihannes Hedelmäsalaatti M, L, G, K	Juustoinen kesäkeitto L, G, K Lämminsavulohi vihannes Mustikkakiisseli M,L,G,K	Punajuurikeitto L, G, K Italiansalaatti M, L leikkele Puolukkakiisseli M,L,G K	Ohraryynipuuro L, K leikkele, vihannes Mehukeitto M, L, G, K	Silakkalaatikko L, G, K porkkanaviipale Puolukkakiisseli M,L,G,K	Lempeä broilerikeitto L, G, K vihannes Persikkakiisseli M,L,G,K	Perunavelli L, G, K vihannes, leikkele karjalanpiirakka L, K Sekamarjakiisseli M,L,G,K
Vko 19							
Lounas	Broileri-ananaskastike L, G, K Täysjyväriisi M, L,G,K kasvissekoitus jäävuori-hunaja- hernesalaatti Mansikkakiisseli M, L, G, K	Kalaleike, sitruuna M, L, K Peruna Kalatillikastike G, L, K parsakaali punajuuri kiinankaali-kurkku- vesimeloni Karhunvadelmakiisseli M, L, K, G	Uunimakkara M, L, G, K Perunasose L, G, K Ruskeakastike M, L, G,K ruusukaali jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti Vadelmakiisseli G, M, L, K	Lihakeitto L, M, G, K kiinankaali-frisee- persikkasalaatti Puolukkarahka L, G, K	Kasvispyörykkä M, L, G, K Peruna Voikastike G, L, K porkkana jäävuori-cantaloupe- kesäkurpitsasalaatti Sekamarjakiisseli M, L,G, K	Janssoninkiusaus L, G, K punajuurilohko jäävuori-vesimeloni- persikkasalaatti Mustaherukkakiisseli M, L, K, G	Broilerin rintafilee G, M, L, K Peruna Currykastike L, G kasvissekoitus vihannessalaatti Persikkakiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Jauhelihakeitto G,M,L,K vihannes Kuningatarkiisseli M,L,G,K	Vitamannapuuro L, K vihannes, leikkele Marjakeitto M,L,G,K	Juures-perunakeitto G, L, K leikkele, vihannes Ruispuolukkapuuro M, L, K Vaniljakastike L,G,K	Perunapuuro L, K vihannes, leikkele Mustikkakiisseli M, L, G, K	Riistakiusaus L, G, K porkkanasuikaleet Aprikoosikiisseli M, L, G, K	Casablancan kanakeitto M, L, G, K vihannes Omena-mangokiisseli M,L,G,K	Minestronekeitto M, L, K vihannes, leikkele Raparperi- mansikkakiisseli M,L,G,K

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Vko 20							
Lounas	Pikantti lohikeitto L, G, K kaali-persikkasalaatti Vatkattu vadelma- puolukkapuuro M, L, K	Kievin kana L Peruna Currykastike G, L mustaherukkahillo kasvissekoitus jäävuori-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Mango-ananaskiisseli M, L, G, K	Kaalilaatikko G, M, L, K maissi jäävuori-hunaja- persikkasalaatti puolukkahillo Ruusunmarjarahka L, G, K	Broileripyörykkä M, L Peruna Currykastike G, L parsakaali kiinankaali-meloni- kurkkusalaatti Raparperi- mansikkakiisseli M, L, G, K	Omenainen possukastike G, M, L, K Peruna ruusukaali jäävuori-tomaatti- cantaloupesalaatti Marjapiirakka L Vaniljakastike L	Kirjolohi- perunasoselaatikko G, L, K porkkanaviipale jäävuori-kurkku- maissisalaatti punajuuri-lisäke Hedelmäinen kiisseli M, L, G, K	Jauhemaksapihvi G, M, L, K Peruna Bearnisekastike G, L pikkuporkkana tuoresalaatti Mustaherukkakiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Jauheliha-perunakiusaus L, G, K porkkanaviipale Kuningatarkiisseli M, L, G, K	Kesäkeitto L, G, K riisipiirakka L, K leikkele Vadelmakiisseli M,L,G,K	Kookos-broilerikeitto M, L, G, K vihannes Persikkakiisseli M,L,G,K	Kalaseljanka M, L, G, K leikkele Punaherukka- vadelmakiisseli M,L,G,K	Aurinkokeitto G, L, K leikkele Karpalokiisseli M,L,G,K	Riistakeitto L, G, K vihannes Aprikoosikiisseli M,L,G,K	Porkkanavelli L, K leikkele, vihannes Mansikkakiisseli M,L,G,K
Vko 21							
Lounas	Jauhelihakastike G, M, L, K Spagetti M, L, K parsakaali jäävuori-cantaloupe- hernesalaatti Karhunvadelmakiisseli M, L, G, K	Kaali-keitto M, L, G, K jäävuori-hunaja- persikkasalaatti Puolukkavispipuuro M, L, K	Liha-perunalaatikko G, M, L, K papu kaali-parsakaali- kurpitsasalaatti Punaherukkakiisseli M, L, G, K	Broileripuikula L, K Peruna Currykastike G, L mustaherukkahillo kukkakaali kiinankaali-kurkku- vesimelonisalaatti Aprikoosikiisseli M, L, G, K	Kalakasari G, L, K Peruna punajuuri-lisäke jäävuori-cantaloupe- paprikasalaatti Mansikkarahka L, G, K	Palapaisti M, L, G, K Peruna kasvissekoitus jäävuori-vesimeloni- persikkasalaatti Jäätelöpikari L, G, K	Kirjolohimureke G, L Peruna Kalatillikastike G, L, K maissi- porkkanasekoitus tuoresalaatti Kuningatarkiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Kirkas kalakeitto M, L, G, K leikkele, vihannes Appelsiini-kiisseli M,L,G,K	Kasviskiusaus L, G, K leikkele, vihannes Sekamarjakiisseli M,L,G,K	Parsakaali- porkkanakeitto L, G, K leikkele, vihannes Mangovispipuuro M,L,K	Nakkikeitto M, L, G, K vihannes Mustikkakiisseli M,L,G,K	Oskarinkeitto M, L, K vihannes Raparperikiisseli M,L,G,K	Mannapuuro L, K leikkele, vihannes Marjakeitto M,L,G,K	Perunapurjokeitto G, L, K leikkele, vihannes Vadelmavispi L,K