

Hoivan ruokalista

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



Sydänmerkki -tunnuksen saanut aterianosana on kirjattu punaisella.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 1							
Lounas	Broilerihöystö G, M, L, K Peruna kasvissekoitus punajuurisäilyke Vadelmakiisseli M, L, G, K	Hernekeitto M, L, G, K jäävuori-kurkku- mandariinisalaatti Ohukaiset L mansikkahillo	Jauhelihapihvi L, K Peruna Bernaisekastike G,L sienisalaatti kiinankaali-tomaatti- kurkkusalaatti herne Jäätelö L,G,K	Lohikiusaus L, G, K Kalatillikastike G, L, K rosolli porkkanaviipale Kuningatarkiisseli M, L, G, K	Palapaistikastike M, L, G, K Peruna Voikastike L, G, K porkkanaraaste punajuurilisäke Puolukkarahka L, G, K	Kalkkunakeitto L,G,K jäävuori-hunaja- tomaattisalaatti Vadelmavispi L, K	Lihapyörykkä M, L, K Peruna Peruskastike G, M, L, K ruusukaali jäävuori-cantaloupe- kurkkusalaatti Jäätelö L,G,K
Päivällinen	Kasvissekoitto L, G, K vihannes Persikkakiisseli M,L,G,K	Riistakiusaus L, G, K vihannes Sekamarjakiisseli M, L, G, K	Kesäkeitto L, K, G leikkele Mustikkavispi puuro M, L, K	Broilerikeitto M, L, G, K vihannes Ruusunmarjakiisseli M,L,K,G	Kinkku-kasviskeitto M, L, K, G vihannes Mango-ananaskiisseli M,L,G,K	Naurispuuro L, K leikkele vihannes Luumu-piimä L,G,K	Bataatti-juustokeitto L, G, K leikkele, vihannes Hedelmäinen kiisseli M,L,G,K
Vko 2							
Lounas	Jauhelihakastike G, M, L, K Spagetti M, L, K maissi-porkkanasekoitus kaali-persikkasalaatti Appelsiini kiisseli M, L, G, K	Kinkkukiusaus G, L, K Peruskastike G, M, L, K papu jäävuori-tomaatti- persikkasalaatti Kahvikiisseli L, G, K	Kasvissekoitto G,L,K jäävuori-kurkku- vesimelonisalaatti keitto kinkku Mustikkarahka L, K, G	Hunajainen br.kastike G, M, L, K Vihannesohratto M, L,K kiinankaali-herne- maissisalaatti parsakaali Mango-ananaskiisseli G, M, L, K	Kalapihvi M, L, G Perunasose L, K, G Kalatillikastike L, K, G jäävuori-hunaja- tomaattisalaatti pikkuporkkana Ruusunmarjakiisseli M, L, G, K	Makkarakeitto M, L, G, K kiinankaali- porkkanasuikalesalaatti Vatkattu luumupuuro M,L,K	Jauhelihapihvi M,L,G Peruna Ruskeakastike M, L, G, K jäävuori-cantaloupe- vesimelonisalaatti Kerroskiisseli L, G, K Juusto-parsakaalikeitto L, G, K vihannes, leikkele Mandariini kiisseli M,L,G,K
Päivällinen	Porkkanavelli L, K leikkele, vihannes perunarieska Mansikkakiisseli M,L,G,K	Seikeitto L, G, K vihannes Mustikka- vadelmatuorepuuro G, L, K	Jauheliha- perunasoselaatikko G, M, L, K vihannes Kuningatarkiisseli M,L,G,K	Siskonmakkarakeitto M, L, G, K vihannes Marjapirtelö L,G,K	Lapinukonkeitto L, G, K vihannes Mustikkakiisseli M,L,G,K	Perunapuuro L, K vihannes, leikkele Marjakeitto M,L,G,K	

<p>Vko 3</p> <p>Lounas</p> <p>Päivällinen</p>	<p>Juurestarhan possupata L,G,K Peruna jäävuori-cantaloupe-kesäkurpitsasalaatti herne Vadelmaraparperikiisseli M, L, G, K</p> <p>Kukkakaalikeitto L, G, K leikkele, vihannes riisipiirakka Kuningatarkiisseli M, L, G, K</p>	<p>Lihakeitto M, L, G, K jäävuori-ananas-kurkkusalaatti Marjapiirakka M, L Vaniljakastike L, G, K</p> <p>Janssonin kiusaus L, G, K porkkanaviipale Suklaakiisseli L,G,K</p>	<p>Broilerikiusaus L, G, K kiinankaali-herne-maissisalaatti ruusukaali Puolukkakiisseli M, L, G, K</p> <p>Perunavelli G, L, K leikkele, vihannes Lakkakiisseli G,M,L,K</p>	<p>Nakkikastike G, M, L, K Peruna porkkanaraaste maissi Ananaskiisseli M, L, G, K</p> <p>Kasvissosekeitto L, K, G leikkele, vihannes Uunijuusto L, G mansikkahillo</p>	<p>Kalaleike M, L, G, K Perunasose L, G, K Kalatillikastike G, L, K jäävuori-paprika-persikkasalaatti punajuuri parsakaali Mansikkarahka L, G, K</p> <p>Porsaanliha-kasviskeitto G,M,L,K vihannes Sekamarjakiisseli M, L, G, K</p>	<p>Broilerikeitto M, L, K, G kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti Ruispuolukkapuuro M, L, K</p> <p>Ohra-uunipuuro L, K vihannes, leikkele Mehukeitto M,L,G,K</p>	<p>Jauhemaksapihvi G,L,K Peruna Peruskastike M, L, G, K jäävuori-hunaja-kesäkurpitsasalaatti pikkuporkkana Karpalokiisseli G, M, L, G</p> <p>Pinaattivelli L, K vihannes kananmuna Luumukiisseli M,L,G,K</p>
<p>Vko 4</p> <p>Lounas</p> <p>Päivällinen</p>	<p>Hedelmäinen broilerikastike M, L,G,K Vihannesriisi G, M, L, K kaali-persikkasalaatti mustaherukkahillo Jogurtti L, G, K Marjasekoitus</p> <p>Hernesosekeitto G, M, L, K vihannes Punaherukka-vademakiisseli M,L,G,K</p>	<p>Kalakauppiaan parempikeitto G, L, K jäävuori-hunaja-hernesalaatti Vatkattu mustaherukkapuuro M, L, K</p> <p>Kinkkukiusaus G, L, K vihannes Sekahedelmäkeitto M, L, G, K</p>	<p>Makaronilaatikko L Ruskea kastike G, M, L,K kiinankaali-kurkku-vesimelonisalaatti parsakaali Karviaiskiisseli M,L,G,K</p> <p>Kiinankaalikeitto G, M, L, K vihannes Maitokiisseli L, K,G mansikkahillo</p>	<p>Pinaattiohukaiset L Perunasose L, G, K Voikastike G, L, K jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti porkkanaviipale Persikka-vadelmarahka L, G, K</p> <p>Oskarinkeitto L, K, G vihannes Raparperi-mansikkakiisseli M,L,K,G</p>	<p>Possu-punajuurikastike M, L, G, K Peruna jäävuori-cantaloupe-kesäkurpitsasalaatti maissi Mustikkakiisseli M, L, G, K</p> <p>Aurinkokeitto L, G, K leikkele, vihannes Omena-kanelikiisseli M, L, G, K</p>	<p>Nopea kalavuoka G, M, L Kalatillikastike G, L, K jäävuori-vesimeloni-persikkasalaatti porkkanakuutio Mangokiisseli M,L,G,K</p> <p>Kesäkeitto L, G, K vihannes, leikkele Vadelmavispi L,K</p>	<p>Kalkkunakermakastike G, L, K Peruna kiinankaali-ananas-kesäkurpitsasalaatti papu Mansikkamousse L, G, K</p> <p>Perunapuuro L, K vihannes, leikkele Marjakeitto M,L,G,K</p>

Vko 5							
Lounas	Stroganoffkastike M, L, G, K Peruna kiinankaali-ananas- kesäkurpitsasalaatti kukkakaali Vadelma- raparperikiisseli M, L, K, G	Uunimakkara G, M, L, K Perunasose L, G, K Peruskastike M, L,G,K jäävuori-hunaja- porkkanasalaatti pikkuporkkana Luumukiisseli M, L, G, K	Kirkas Kalakeitto G, M, L, K kiinankaali-mandariini- kesäkurpitsasalaatti Mustikkakukko L, K Vaniljakastike L,G,K	Kasvispihvi G, M, L Peruna Voikastike L, K, G jäävuori-kurkku- maissisalaatti papu Aprikoosirahka L, G, K	Kaalilaatikko G, M, L, K pikkuporkkana peruskastike G,M,L,K kiinankaali-tomaatti- kurkkusalaatti porkkanaviipale Persikkakiisseli G, M, L, K	Liha-kasviskeitto G, M, L, K kiinankaali-tomaatti- kurkkusalaatti Vadelmavispi K, M,L	Broilerimureke M, L, G Peruna Currykastike G, L jäävuori-hunaja- persikkasalaatti herne Karpalokiisseli M, L, G, K
Päivällinen	Parsakaali- porkkanakeitto L, G, K vihannes, leikkele Mansikkakiisseli M, L, G, K	Kookos-broilerikeitto L, G, K vihannes Kuningatarkiisseli M, L,G,K	Makaronilaatikko L Peruskastike G,M,L,K porkkanasuikale Karhunvadelmakiisseli M,L,G,K	Jauhelihakeitto M, L, G, K vihannes Karpalokiisseli G, M,L,K	Kalaseljanka G, M, L, K vihannes, leikkele Marjapirtelö L,G,K	Riisipuuro G,L,K vihannes, leikkele Marjakeitto M,L,G,K	Kasvisseikeitto G, L, K vihannes, leikkele Aprikoosikiisseli G, M, L, K
Vko 6							
Lounas	Kolmenkalankastike G, L, K Peruna kaali-mandariinisalaatti punajuuri Hedelmäinen kiisseli M, L, G, K	Broileri-pastapaistos L, K Currykastike L, G jäävuori-cantaloupe- porkkanasalaatti mustaherukkahillo ruusukaali Ruusunmarjakiisseli M, L, K, G	Kasvispyörykkä G, M, L, K Perunasose L, G, K Voikastike L,G,K jäävuori-ananas- kurkkusalaatti papu Vatkattu lumupuuro M, L, K	Kaalikeitto G, M, L, K perunasalaatti M, L, G tomaatti Mustaherukkarahka L, G, K	Maksalaatikko G, M, L, K Voikastike G, L, K kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti pikkuporkkana puolukkahillo Karhunvadelmakiisseli M, L, G, K	Juustoinen kesäkeitto G, L, K sienisalaatti Mansikka- mustikkavispi M,L,K	Kirjolohi G, L, M, K Peruna Kalatillikastike G, L, K kiinankaali- porkkanasalaatti ruusukaali Rahkaherkku L,G,K
Päivällinen	Metsäsienikeitto G, L, K leikkele, vihannes Mustaherukkakiisseli M,L,G,K	Bataatti-juustokeitto L, G, K leikkele, vihannes Mansikkakiisseli M,L,G,K	Jauheliha-perunakiusaus G, L, K leikkele Hedelmäpirtelö L, G, K	Mannapuuro L, K vihannes, leikkele Marjakeitto M,L,G,K	Punajuurikeitto L, G, K vihannes, leikkele Raparperikiisseli M, L, G, K	Riistakiusaus L, G, K pikkuporkkana Punaherukkakiisseli M,L,G,K	Perunapuuro L, K leikkele, vihannes Sekamarjakiisseli M,L,G,K



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