SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 44

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**30.10**	Ruishiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Liha-perunalaatikko Raikas salaatti Mansikkakiisseli	Juuressosekeitto ruisleipä hedelmä	Ruisleipä, juusto Marjakeitto
Ti	**31.10**	Sydänystävänpuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Kaalikeitto, ruisleipä Marjapaistos, vaniljakastike	Merimiespihvit Rapea-persikkasalaatti	Rouheleipä, leikkele vihannes
Ke	**1.11**	Mannavelli, leikkele vihannes, tuoremehu	Broilerikastike, riisit Punakaali-mustaherukkasalaatti Karviaiskiisseli	Kasvismakaronilaatikko Kaali-tomaattisalaatti	Lepuska, munavoi vihannes
To	**2.11**	Ruishiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Lihaa, perunaa ja juureksia uunissa Kaaliraaste Marjakiisseli	Purjo-perunasosekeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Ruisleipä, leikkele vihannes
Pe	**3.11**	Ohrahiutalevelli, kananmuna vihannes, tuoremehu	Tonnikalapasta Punajuurisalaatti Persikkakiisseli	Riisipuuro, leikkele Rusinasoppa	Rouheleipä, juusto hedelmä
La	**4.11** **Pyhäin päivä**	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Karjalanpaisti, perunat Porkkanalaatikko, Vihreä salaatti Karpalokiisseli, kermavaahto	Kasvissosekeitto, juusto ruisleipä, hedelmä	Ruisleipä, leikkele jogurtti
Su	**5.11**	3-viljanpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Uunilohi, perunasose porkkanat, Vihersalaatti Sitruunakiisseli	Talonpojan nakkimunakas Kaali-kurkkusalaatti	Grahamlihapiirakka hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 45

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**6.11**	Sydänystävänvelli juusto vihannes, tuoremehu	Possunlihakastike, perunat Sekavihannekset, maustekurkut tomaattia Mustikkakiisseli	Broilerikiusaus Raikas salaatti	Rouheleipä, leikkele vihannes
Ti	**7.11**	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Kalakeitto, ruisleipä Marjavispipuuro	Nakit, Perunasose Raastesalaatti	Täysjyväpatonki, juusto hedelmä
Ke	**8.11**	4-viljanpuuro kananmuna vihannes, tuoremehu	Kaalilaatikko puolukkaa Porkkanaraaste Herukkakiisseli	Perunavelli, juusto ruisleipä, hedelmä	Grahamlihapiirakka, kinkku vihannes
To	**9.11**	Ruishiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Broilerikeitto, ruisleipä Pannukakku, hillo	Kasvislasagne Värikäs salaatti	Täysjyväleipä, juusto vihannes
Pe	**10.11**	Mannavelli, leikkele vihannes, tuoremehu	Jauheliha-perunalaatikko Punakaalisalaatti Omena-kanelikiisseli	Porkkanasosekeitto Lämmin ruisleipä hedelmä	Lepuska, munavoi vihannes
La	**11.11**	Kaurahiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Siskonmakkarakeitto ruisleipä, Maitokiisseli, hillo	Kananugetit, ranskalaiset Tuoresalaatti, dippikastike	Ruisleipä, juusto vihannes
Su	**12.11** **Isän päivä**	3-viljanpuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Paahtopaisti, kermakastike perunat, lanttukuutiot, tomaattia Vadelmakiisseli kermavaahto	Ohrapuuro, leikkele Marjakeitto	Rouheleipä, juusto vihannes

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 49

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**4.12**	Sydänystävänpuuro juusto vihannes, tuoremehu	Lempeä kanakeitto, ruisleipä Karviaiskiisseli	Jauheliha-punajuurilaatikko Tillikurkut	Riisipiirakka, raejuustomunavoi vihannes
Ti	**5.12**	Ohrahiutalevelli leikkele vihannes, tuoremehu	Nakkikeitto, ruisleipä Marjajogurtti	Kermainen lohi-kasvispannu Vihreä salaatti	Ruispala, juusto hedelmä
Ke	**6.12** **Itsenäi-syys-päivä**	4-viljanpuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Karjalanpaisti, perunat, silli Porkkanalaatikko Tuoresalaatti Mustikkakiisseli Rahkakermavaahto	Riisipuuro Marjakeitto leikkele	Rouheleipä, juusto vihannes
To	**7.12**	Mannapuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Kinkkukiusaus Rapea salaatti Vadelmakiisseli	Purjo-perunasosekeitto rieska, leikkele hedelmä	Pizzapala, vihannes hedelmä
Pe	**8.12**	Kauralesevelli kananmuna vihannes, tuoremehu	Silakkapihvit, perunat Kermaviilikastike, uunipunajuuret Ruusunmarjakiisseli	Broileripyttipannu Rapea-ananassalaatti	Rouheleipä, leikkele Persikkarahka
La	**9.12**	3- viljanpuuro juusto vihannes, tuoremehu	Kasvissosekeitto ruisleipä, juusto Ruis-puolukkapuuro	Uunimakkara Italiansalaatti tomaattia	Ruisleipä, juusto vihannes
Su	**10.12**	4-viljanpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Uunibroileri, riisit/ perunasose kermakastike, ruusukaalia Rapea-persikkasalaatti Kuningatarkiisseli	Jauhelihakastike, pastaa Punakaalisalaatti	Rouhepatonki, juusto hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 50

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**11.12**	Ruishiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Liha-perunalaatikko Raikas salaatti Karviaiskiisseli	Juuressosekeitto ruisleipä, juusto hedelmä	Ruisleipä, juusto Marjakeitto
Ti	**12.12**	Sydänystävänpuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Kaalikeitto, ruisleipä Marjapaistos, vaniljakastike	Merimiespihvit Rapea-persikkasalaatti	Rouheleipä, leikkele vihannes
Ke	**13.12**	Mannavelli, leikkele vihannes, tuoremehu	Broilerikastike, riisit/ perunat Punakaali-mustaherukkasalaatti Mansikkakiisseli	Purjo-perunasosekeitto Lämmin ruisleipä hedelmä	Lepuska, munavoi vihannes
To	**14.12**	Ruishiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Jauhelihakeitto, ruisleipä Marjarahka	Kasvismakaronilaatikko Kaali-tomaattisalaatti	Ruisleipä, leikkele vihannes
Pe	**15.12**	Ohrahiutalevelli, kananmuna vihannes, tuoremehu	Tonnikalapasta Punajuurisalaatti Persikkakiisseli	Pinaattiohukaiset, hillo Juustosalaatti	Grahamlihapiirakka hedelmä
La	**16.12**	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Lihakeitto, ruisleipä Sydänystävän rahka	Talonpojan nakkimunakas Kaali-kurkkusalaatti	Ruisleipä, leikkele jogurtti
Su	**17.12**	3-viljanpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Uunilohi, perunasose porkkanat Vihersalaatti Sitruunakiisseli	Jauhelihapizza Rapea-kurkku-paprikasalaatti	Rouheleipä, juusto hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 51

	Pvm	**Aamupala**	**Lounas**	**Päivällinen**	**Iltapala**
Ma	**18.12**	Sydänystävänvelli juusto vihannes, tuoremehu	Possunlihakastike, perunat Lanttukuutiot, maustekurkut Mustikkakiisseli	Broilerikiusaus Raikas salaatti	Ruisleipä, leikkele vihannes
Ti	**19.12**	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Kalakeitto, ruisleipä Marjavispipuuro	Nakit, Perunasose Raastesalaatti	Raparperirahka
Ke	**20.12**	4-viljanpuuro kananmuna vihannes, tuoremehu	Kaalilaatikko, puolukkaa Porkkanaraaste Herukkakiisseli	Perunavelli, juusto ruisleipä, hedelmä	Lihapiirakka, kinkku vihannes
To	**21.12**	Ruishiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Broilerikeitto, ruisleipä Pannukakku, hillo	Kasvislasagne Värikäs salaatti	Täysjyväleipä, juusto vihannes
Pe	**22.12**	Mannavelli, leikkele vihannes, tuoremehu	Jauheliha-perunalaatikko Punakaalisalaatti Omena-kanelikiisseli	Porkkanasosekeitto Pizzapala hedelmä	Rouheleipä, leikkele vihannes
La	**23.12**	Kaurahiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Siskonmakkarakeitto ruisleipä, Maitokiisseli, hillo	Lohilaatikko Punajuuret	Ruisleipä, leikkele vihannes
Su	**24.12** **Joulu** **aatto**	Riisihiutalevelli, leikkele vihannes Joulupipari	Joulukinkku, sinappi perunat, kastike, silli Porkkana- ja lanttulaatikot Rosolli ja kastike Karpalokiisseli ja kermavaahto	Ohrapuuro, leikkele Marjakeitto	Riisipiirakka kinkku vihannes

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 52

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**25.12 Joulupäivä**	4-viljanpuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Joulukinkku, sinappi Peruna- porkkana- ja lanttulaatikot, Lasimestarinsilli Rosolli ja kastike Jäätelö, jouluhilloke	Riisipuuro Marjakeitto juusto	Rieska, leikkele vihannes
Ti	**26.12 Tapaninpäivä**	Kauralesevelli leikkele vihannes, tuoremehu	Kalkkunanfilee, perunat Curry-kermakastike porkkanat, Punajuurisalaatti Luumukiisseli	Juuressosekeitto, juusto ruisleipä, hedelmä	Perunapiirakka, leikkele vihannes
Ke	**27.12**	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Nakkikeitto, ruisleipä Marjarahka	Lihapyörykät, perunasose sekavihannekset, tomaattia	Ruisleipä, lihahyytelö vihannes Marjakeitto
To	**28.12**	Ruishiutalepuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Isoäidin uunikala, perunasose Uunipunajuuret, tillikurkut Mustaherukkavispipuuro	Broileririsotto, kastike Hedelmäinen salaatti	Ruisleipä, leikkele vihannes
Pe	**29.12**	Mannavelli, juusto vihannes, tuoremehu	Kinkkukiusaus Rapea-tomaattisalaatti Herukkakiisseli	Lohikeitto, ruisleipä hedelmä	Rouhesämpylä, leikkele vihannes
La	**30.12**	Kaurahiutalepuuro, leikkele vihannes, tuoremehu	Jauhelihakeitto, ruisleipä Marjajogurtti	Kasvismoussaka Kaaliraaste	Ruisleipä, juusto hedelmä
Su	**31.12 Uuden vuoden aatto**	3-viljanpuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Palapaisti, perunat lämmin kasvis Tuoresalaatti Mansikkakiisseli	Nakit, Perunasalaatti tomaattia, rieska	Rouhepatonki, juusto hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 1

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**1.1 Uuden vuoden päivä**	Kaurahiutalepuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Mantelikala, perunat, kastike Punakaalivuoka, Vihersalaatti Jäätelö ja Kuningatarhillo	Vaalea vihanneskeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Grahamlihapiirakka vihannes
Ti	**2.1**	Ohrahiutalevelli, munakokkeli vihannes, tuoremehu	Uunimakkara, perunasose Värikäs salaatti Sekamarjakiisseli	Tarhurin kasvispata, kinkkua Kaali-tomaattisalaatti	Rouheleipä, maksamakkara vihannes
Ke	**3.1**	3-viljanpuuro, leikkele vihannes, tuoremehu	Jauhelihakastike, perunat Rapea-ananassalaatti Ruusunmarjakiisseli	Kalakeitto, lepuska hedelmä	Vaniljarahka, marjasose
To	**4.1**	Kaurahiutalevelli juusto vihannes, tuoremehu	Pinaattikeitto kananmuna, ruisleipä Marjavispipuuro	Liha-makaronipata Punakaalisalaatti	Ruisleipä, leikkele hedelmä
Pe	**5.1**	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Kermainen lohi-kasvispannu Raastesalaatti Persikkakiisseli	Keltainen vihanneskeitto Lämmin leipä hedelmä	Riisipiirakka munavoi vihannes
La	**6.1 Loppiai-nen**	Mannavelli, kananmuna vihannes, tuoremehu	Porsaan filee, perunat kermakastike Porkkanalaatikko Rosolli Vadelmakiisseli	Riisipuuro, leikkele Rusinakeitto	Täysjyväleipä, juusto vihannes
Su	**7.1**	Ruishiutalepuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Uunilohi, perunasose ruusukaalia, Tuoresalaatti Marjakiisseli	Lihapiirakka, kinkku, kananmuna maustekurkut, tomaattia	Ruisleipä, juusto hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 12

	Pvm	**Aamupala**	**Lounas**	**Päivällinen**	**Iltapala**
Ma	**19.3**	4-viljanpuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Kanaviillokki Talon tapaan riisit/ perunasose Hedelmäinen salaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Kalastajan vuoka Vihreä salaatti	Rieska, leikkele hedelmä
Ti	**20.3**	Kauralesevelli leikkele vihannes, tuoremehu	Jauheliha-makaronilaatikko Herkullinen kaalisalaatti Sekamarjakiisseli	Pinaattikeitto, kananmuna ruisleipä, hedelmä	Grahamlihapiirakka leikkele, vihannes
Ke	**21.3**	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Isoäidin uunikala, perunasose Uunipunajuuret, kurkkua Mustaherukkavispipuuro	Broileririsotto, kastike Raastesalaatti	Ruisleipä, lihahyytelö vihannes Marjakeitto
To	**22.3**	Ruishiutalepuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Nakkikeitto, ruisleipä Marjarahka	Lihapyörykät, perunasose sekavihannekset, tomaattia	Ruisleipä, leikkele vihannes
pe	**23.3**	Mannavelli, juusto vihannes, tuoremehu	Kinkkukiusaus Rapea-tomaattisalaatti Herukkakiisseli	Kalakeitto, ruisleipä hedelmä	Perunapiirakka, leikkele vihannes
La	**24.3**	Kaurahiutalepuuro, leikkele vihannes, tuoremehu	Jauhelihakeitto, ruisleipä Marjajogurtti	Pizza Talon tapaan Kaaliraaste	Ruisleipä, juusto hedelmä
Su	**25.3** **Palmu-sunnun tai**	3-viljanpuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Uunilohi, perunat Tar- tar kastike Punajuuret, Vihreä salaatti Mämmi+ kerma	Kinkkupasta Rapea salaatti	Aprikoosi-kauraleserahka

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 13

	Pvm	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Ma	**26.3**	Kaurahiutalepuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Jauhelihakastike, perunat Maustekurkut, tomaattia Marjakiisseli	Vaalea vihanneskeitto ruisleipä, leikkele vihannes	Ruisleipä, juusto vihannes
Ti	**27.3**	Ohrahiutalevelli, munakokkeli vihannes, tuoremehu	Hernekeitto, ruisleipä ohukaiset, hillo	Liha-makaronipata Punakaalisalaatti	Rouheleipä, maksamakkara vihannes
Ke	**28.3**	3-viljanpuuro, leikkele vihannes, tuoremehu	Broilerikastike, riisit/ perunasose Vihreä salaatti Persikkarahka	Kalakeitto, lepuska hedelmä	Grahamlihapiirakka, leikkele vihannes
To	**29.3**	Kaurahiutalevelli juusto vihannes, tuoremehu	Pinaattikeitto kananmuna, ruisleipä Marjavispipuuro	Uunimakkara, perunasose Värikäs salaatti	Ruisleipä, leikkele hedelmä
pe	**30.3** **Pitkäper-jantai**	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Lammaspyörykät perunat, kastike Parsakaalia, Raikas salaatti Vadelmakiisseli ja kermavaahto	Keltainen vihanneskeitto Lämmin leipä hedelmä	Riisipiirakka munavoi vihannes
La	**31.3** **Pääsiäis-lauantai**	Mannavelli, kananmuna vihannes, tuoremehu	Koskenlaskijan kalakeitto ruisleipä Mustaherukkarahka	Liha-spagettivuoka Porkkanaraaste	Täysjyväleipä, juusto vihannes
Su	**1.4** **1.pääsi-äispäivä**	Ruishiutalepuuro, juusto vihannes, tuoremehu	Slaavilainen broileri riisit/ perunat Värikkäät porkkanat Rapea-tomaattisalaatti Keltainen pashavaahto	Hampurilainen vihanneksia	Ruisleipä, juusto hedelmä

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2017
Päihdehuollon kuntoutumisyksikkö

Hyvää ruokahalua!

Viikko 14

	Pvm	**Aamupala**	**Lounas**	**Päivällinen**	**Iltapala**
Ma	**2.4** **2. pääsiäis-päivä**	Kaurahiutalepuuro juusto vihannes, tuoremehu	Lammaspata, perunat Ruusukaali, Tuoresalaatti Mämmi, kerma	Juuressosekeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Marjarahka leseitä
Ti	**3.4**	Sydänystävänvelli kananmuna vihannes, tuoremehu	Jauhelihakeitto, ruisleipä Mansikkakiisseli	Kalapyörykät, perunat, kastike Tillikurkut	Ruisleipä, juusto Marjakeitto
Ke	**4.4**	3-viljanpuuro juusto vihannes, tuoremehu	Broilerikiusaus Rapea-ananassalaatti Hedelmäjogurtti	Lihakeitto, ruisleipä hedelmä	Rieska, leikkele vihannes
To	**5.4**	4-viljanpuuro munakokkeli vihannes, tuoremehu	Kalakeitto ruisleipä Puolukkavispipuuro	Sianliha-makaronipata tomaattia, kurkkua	Ruisleipä, leikkele vihannes
Pe	**6.4**	Mannavelli juusto vihannes, tuoremehu	Jauheliha-perunasoselaatikko maustekurkut, porkkanaraaste Herukkakiisseli	Juustoinen kalkkunakeitto rieskaa hedelmä	Ruisleipä, juusto hedelmä
La	**7.4**	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes, tuoremehu	Kaalikeitto, ruisleipä Marjapaistos Vaniljakastike	Nakkipyttipannu Tuoresalaatti	Ruisleipä, juusto vihannes
Su	**8.4**	Ruishiutalepuuro kananmuna vihannes, tuoremehu	Stroganoff, perunat sienisalaatti Uunijuurekset Sekahedelmäkiisseli	Tonnikalapizza Kaali-porkkana-paprikasalaatti Marjakeitto	Perunapiirakka leikkele vihannes

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.