

PERUS Tehost.palveluas.ruokalista 3.4-8.10.2023

VIKKO 14,19,24,29,34,39

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|---|---|---|---|--|---|
| Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu | Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Mannapuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu | Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu |
| Lounas Nakkikastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Vadelmarahka | Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Raparperikiisseli | Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Marjakiisseli Rahka-kermavaahto | Lounas Lasagne Kaali-porkkana- pabrikasalaatti Hedelmäsalaatti | Lounas Kalastajan keitto Ruissämpylä Punaherukka- vispipuuro | Lounas Kanabolognaise Perunat Höyrytetyt porkkanat Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti | Lounas Mantelikala Perunasose Kermakastike Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Mansikkakiisseli |
| Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä |
| Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä | Päivällinen Willimiehen pata Kurkkuviipale Tomaattilohko | Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Rapea-maissi- punasalaatti | Päivällinen Porkkanasosekeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes | Päivällinen Kinkku-juureskiusaus Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti | Päivällinen Ohrapuuro Marjakeitto Leikkele Vihannes | Päivällinen Minestronekeitto Ruisleipä Hedelmä |
| Iltapala Vadelmarahka Rouheleipä Vihannes | Iltapala Mansikka-mustikka tuorepuuro Ruisleipä Leikkele | Iltapala Marjakiisseli Rouheleipä Juusto | Iltapala Perunapiirakka Munavoi | Iltapala Punaherukka- vispipuuro Rouheleipä Juusto Vihannes | Iltapala Grahamlihapiiirakka | Iltapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Juusto Vihannes |

PERUS Tehost.palveluas.ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKKO
15,20,25,30,35,40

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|--|---|--|---|--|
| Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu | Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu |
| Lounas Broilerikiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Vadelmajogurtti | Lounas Possukastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Maitokiisseli Marjasose | Lounas Tonnikalamusaka Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti Mustikkakiisseli | Lounas Jauhelihakeitto Ruisleipä Raparperipaistos Vaniljakastike | Lounas Porkkanapyörykät Tartarkastike Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Mansikkarahka | Lounas Merimiehen kalakiusaus Kaali-kurkku- tomaattisalaatti Karviaiskiisseli | Lounas Palapaisti Perunat Sekavihannes Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjainen hillo |
| Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä |
| Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes | Päivällinen Broileripyttipannu Curry-kermakastike Porkkanaraaste | Päivällinen Kasvissosekeitto Rouheleipä Hedelmä | Päivällinen Kermanen lohi- kasvispannu Punajuuriraaste | Päivällinen Broileri- makaronilaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti | Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä | Päivällinen Mannapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele |
| Iltapala Vadelmajogurtti Porkkana-riisipiirakka | Iltapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes | Iltapala Kinkkujuustopiirakka | Iltapala Rieska Juusto Vihannes | Iltapala Mansikkarahka Ruisleipä Leikkele Vihannes | Iltapala Karviaiskiisseli Rouheleipä Leikkele | Iltapala Liha-riisipasteija Vihannes |

PERUS Tehost.palveluas.ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKKO
16,21,26,31,36

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|--|---|---|--|
| Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Riisihiutalepuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu | Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu |
| Lounas Makkarakastike Perunat Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Mustaherukkakiisseli | Lounas Kalastajan vuoka Rapea-porkkana- punajuurisalaatti Puolukkavispipuuro | Lounas Broilerikeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo | Lounas Liha-spagettivuoka Kiinankaali- punakaali- mustaherukka- kurkkusalaatti Hedelmärahka | Lounas Tarhurin kasvispata Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Suklaakiisseli | Lounas Suikalelihakastike Juures-perunasose Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti Sitruunakiisseli | Lounas Mandariinibroileri Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- maissisalaatti Marjajogurtti |
| Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä |
| Päivällinen Broileri- juureskiusaus Tomaattilohko | Päivällinen Jauheliha-kasvispata Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti | Päivällinen Rapea seitipala Ruohosipuli- kermaviilikastike Perunasose Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti | Päivällinen Kesäkeitto Rieska Juusto Vihannes | Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti | Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Rouheleipä Leikkele | Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä |
| Iltapala Ruisleipä Leikkele Vihannes | Iltapala Puolukkavispipuuro Rouheleipä Leikkele Vihannes | Iltapala Graham- mustikkapuuro | Iltapala Hedelmärahka Rouheleipä | Iltapala Kaurasämpylä Leikkele Vihannes | Iltapala Ruispuikula Tuorejuusto Vihannes | Iltapala Grahamlihapirakka |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIKKO
17,22,27,32,37

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|--|--|---|--|--|--|
| Aamupala Kaurahiutalepuuro | Aamupala Vehnähiutalepuuro | Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro | Aamupala 4-viljan puuro | Aamupala 3-viljanpuuro | Aamupala Kauralesepuuro | Aamupala Ruishiutalepuuro |
| Juusto Tuoremehu | Leikkele Tuoremehu | Leikkele Tuoremehu | Juusto Tuoremehu | Kananmuna Tuoremehu | Leikkele Tuoremehu | Munakokkeli Tuoremehu |
| Lounas Lihakeitto Ruisleipä Puolukkarahka | Lounas Tonnikalapasta Rapea-kurkku- papurikasalaatti Raparperi- mansikkakiisseli | Lounas Broilerikastike Ohralisäke Mehevä kaaliraaste Vaniljarahka Marjasekoitus | Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste Aprikoosivispipuuro | Lounas Tomaattikala Perunasose Rapea-kurkku- maissisalaatti Jogurtti- mangomousse | Lounas Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti Omena-kanelikiisseli | Lounas Uunikirjolohti Kermaviilikastike Perunat Lehtisalaatti Punaherukkakiisseli Rahka-kermavaahto |
| Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä |
| Päivällinen Curry- kalkkunakastike Perunat Punakaali- kukkakaali- ananasraaste | Päivällinen Jauheliha-kaalipata Rapea-maissi- punasalaatti | Päivällinen Kasvispihvit Juustokastike Perunat Kiinankaali- porkkana- retikkasalaatti | Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä | Päivällinen Kinkkukiusaus Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti | Päivällinen Nakkikeitto Ruisleipä Suklaamannapuuro | Päivällinen Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes |
| Iltaapala Puolukkarahka Ruisleipä Leikkele Vihannes | Iltaapala Ruisleipä Juusto Vihannes | Iltaapala Riisipiirakka Raejuusto-munavoi | Iltaapala Aprikoosivispipuuro Rouheleipä Vihannes | Iltaapala Jogurtti- mangomousse Ruisleipä | Iltaapala Porkkana- kaurasämpylä Juusto Hedelmä | Iltaapala Maustettu viili Rouheleipä Juusto |

PERUS Tehost.palveluas.ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIKKO

18,23,28,33,38

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|--|---|--|
| Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu | Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu | Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu | Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu | Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu |
| Lounas Jauhelihakastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Raparperi- mansikkapuuro | Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti Vaniljajogurtti Marjasose | Lounas Kalakeitto Ruisleipä Marjapaistos Vaniljakastike | Lounas Kasvislasagne Kaali-kurkku- kurpitsasalaatti Ruusunmarjarahka | Lounas Kirjolahikiusaus Rapea-maissi- retiisialaatti Vadelmakiisseli | Lounas Stroganoff Perunat Vihersalaatti Sitruunamousse | Lounas Pedron kanapata Perunaa Talon tapaan Uunijuurekset Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Jätelö Marjainen hillo |
| Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä | Päiväkahvi Kahvileipä |
| Päivällinen Juuessosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä | Päivällinen Makkarapyttipannu Porkkanaraaste | Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti | Päivällinen Kalapyörkät Tilli-kermaviilikastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti | Päivällinen Persikkainen broilerikastike Ohralisäke Rapea-kurkku- porkkanasalaatti | Päivällinen Keltainen vihanneskeitto Sämpylä Leikkele Hedelmä | Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Vihannes |
| Iltapala Raparperi- mansikkapuuro Rieska | Iltapala Vaniljajogurtti Marjasose Rouheleipä | Iltapala Kauranappi Juusto Vihannes | Iltapala Ruusunmarjarahka Ruisleipä Leikkele | Iltapala Riisipiirakka Mehukeitto Vihannes | Iltapala Puolukka-vanilja- kaurajogurtti | Iltapala Persikkarahka Rouheleipä Juusto |