

PERUS Tehost.palv.as. ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIIKKO 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose Leikkele Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Hedelmäsose	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Jauhelihakastike Perunat Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Marjajogurtti	Lounas Tomaattikala Perunat Rapea- mangokurpitsa- retiisisalaatti Puolukkamousse	Lounas Potlohko Rapea-tomaatti- maissisalaatti Kolmenmarjankiisseli	Lounas Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmärahka	Lounas Possukastike Perunasose Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti Kermajäätelö Marjainen hillo	Lounas Kaalikääryleet Ruskea kastike Perunat Puolukkaa Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Aprikoosikiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvissekoitus Juusto Palaruisleipä Hedelmä	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	Päivällinen Spagettipaistos Porkkanaraaste	Päivällinen Kalamuru- perunavuoka Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Peruna-palsternakka sosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Iltaapala Maustettu viili Ruisleipä Leikkele	Iltaapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltaapala Kinkkujuustopiirakka Vihannes	Iltaapala Kolmenmarjankiisseli Rieska Vihannes	Iltaapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltaapala Rouheleipä Lihahyytelö Vihannes

PERUS Tehost.palv.as. ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIKKO
42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Hedelmäsose	Aamupala Hyvän elon puuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Juusto Tuoremehu
Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Karviaiskiisseli	Lounas Kalastajan vuoka Punajuuri- kaalisalaatti Puolukkavispipuuro	Lounas Broilerikastike Perunat Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti Ruusunmarjarahka	Lounas Jauheliha- perunalaatikko Porkkana- ananasraaste Punaherukkakiisseli	Lounas Kalakeitto Ruispuikula Omenapaistos Vaniljakastike	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Marjakiisseli	Lounas Uunibroileri Curry-kermakastike Perunaa Talon tapaan Rapea-mustaherukka salaatti Hedelmäsalaatti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Lihapyörykät Kermakastike Perunasose Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kasvislasagne Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Kiinankaali-kurkku- ananas-purjosalaatti Raejuusto	Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Ruisleipä Leikkele
Iltapala Täysjyväsiämpylä Leikkele Vihannes	Iltapala Puolukkavispipuuro	Iltapala Ruusunmarjarahka Rieska Vihannes	Iltapala Punaherukkakiisseli Rouheleipä Leikkele	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Tehost.palv.as. ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIKKO**43,48,1,6,11**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Hedelmäsoset
Lounas Juuessosekeitto Ruisleipä Juusto Ruusunmarjakiisseli	Lounas Kanabolognais Perunat Kiinankaali- punakaali- mustaherukka- kurkkusalaatti Mangorahka	Lounas Tonnikalamusaka Punajuuri-porkkana- lantturaaste Herukkakiisseli	Lounas Hernekeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Broileripasta Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Vaniljajogurtti Marjasekoitus	Lounas Palapaisti Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustikkarahka	Lounas Uunikirjolohti Ruohosipulikastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruuna- mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Willimiehen pata Tomaattilohko Kurkkuviipale	Päivällinen Minestronekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Juusto Vihannes	Päivällinen Riisipuuro Marjakeitto Ruisleipä Lihahyytelö
Iltaapala Ruusunmarjakiisseli Perunalepuska Leikkele	Iltaapala Mangorahka Täysjyväämpylä Vihannes	Iltaapala Herukkakiisseli Rouheleipä Maksamakkara	Iltaapala Riisi- kananmunapiirakka Hedelmäkeitto	Iltaapala Vaniljajogurtti Marjasekoitus Ruisleipä Leikkele	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro	Iltaapala Liha-riisipasteija Vihannes

PERUS Tehost.palv.as. ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIIKKO

44,49,2,7,12

Maanantai

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas
Curryporsas
Perunat
Höyrytetyt porkkanat
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Vadelmakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kirkas lohikeitto
Ruisleipä
Leikkele
Vihannes

Iltapala
Vadelmakiisseli
Rouheleipä
Juusto

Tiistai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Juusto
Tuoreita kasviksia

Lounas
Broilerikiusaus
Punakaali-
mustaherukka
salaatti
Hedelmäjogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kinkkukastike
Perunat
Lanttu-porkkana-
retikkaraaste

Iltapala
Porkkana-
grahampiirakka
Vihannes

Keskiviikko

Aamupala
Ruis-
ohrahiutalepuuro
Marjasekoitus
Juusto
Tuoremehu

Lounas
Juustoinen uunikala
Perunat
Kaali-kurkku-
maissisalaatti
Mustaherukkakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Liha-juurespata
Rapea-tomaatti-
ananassalaatti

Iltapala
Mehukeitto
Täysjyväleipä
Leikkele
Vihannes

Torstai

Aamupala
Hyvän elon puuro
Leikkele
Mansikkasose
Vihannes

Lounas
Kaalilaatikko
Porkkanaraaste
Puolukkasurvos
Aprikoosivippipuuro

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Nakkikeitto
Ruisleipä
Juusto
Hedelmä

Iltapala
Aprikoosivippipuuro

Perjantai

Aamupala
4-viljan puuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas
Kalastajan keitto
Ruispuikula
Marjapaistos
Vaniljakastike

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Broileri-
makaronilaatikko
Kaali-tomaatti-
kesäkurpitsasalaatti

Iltapala
Riisipiirakka
Juusto
Vihannes

Lauantai

Aamupala
Kauralesepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas
Riistamiehen kastike
Perunat
Rapea-
mangokurpitsa-
kurkkusalaatti
Omena-kanelikiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Porkkanasosekeitto
Ruisleipä
Leikkele
Hedelmä

Iltapala
Omena-kanelikiisseli
Kaurapala

Sunnuntai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas
Pedron kanapata
Kermaperunat
Rapea-tomaatti-
purjosalaatti
Mansikkarahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Jauhelihakeitto
Täysjyväsämpylä
Vihannes

Iltapala
Mansikkarahka
Ruisleipä
Leikkele

PERUS Tehost.palv.as. ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIIKKO
45,50,3,8,13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Marjasose Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Hedelmäsose Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu
Lounas Kasvimoussaka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Raejuusto Appelsiiniikiisseli	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste Suklaakiisseli	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarrahka	Lounas Uunimakkara Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Kirjolahikiusaus Kaali-kurkku- kurpitsasalaatti Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Kalkkunaviillockki Perunat Höyrytetyt parsakaalit Tomaattilohkot Jogurtti- mangomousse	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Kasvispihvit Juustokastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- papurikasalaatti	Päivällinen Kasvis-kaalikeitto Ruisleipä Juusto Punaherukka- vispipuuro	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Mannapuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Juusto
Iltaapala Appelsiiniikiisseli Kaurasämpylä Leikkele	Iltaapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes	Iltaapala Kuningatarrahka Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Grahamlihapiirakka Vihannes	Iltaapala 4-viljan leipä Leikkele Vihannes	Iltaapala Jogurtti- mangomousse Rouheleipä	Iltaapala Vatruska Tuorejuusto Vihannes