

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Mansikkasose Leikkele	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Marjasekoitus Leikkele	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes Tuoremehu
Lounas Jauhelihakastike Perunat Lämmin kasvis Porkkanaraaste Mangokiisseli	Lounas Broileripasta Punakaali- mustaherukka- salaatti Marjajogurtti	Lounas Sitruunainen kala Perunat Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Puolukkarahka	Lounas Hernekeitto Ruissämpylä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Kirjolahikiusaus Rapea-maissi- retiisisalaatti Aprikoosivispipuuro	Lounas Kinkkukastike Perunat Lämmin kasvis Kaali-porkkana- kurkkusalaatti Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Pedron kanapata Perunasose Rapea-tomaatti- purjosalaatti Omena-kanelirahka
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kalastajan vuoka Punajuuri-omena- kaalisalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruispuikula Hedelmä	Päivällinen Riistakiusaus Kaali-kurkku- papurikasalaatti	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Perunavelli Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Spagettipaistos Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Ruisleipä Lihahyytelö Hedelmä
Iltapala Mangokiisseli Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Puolukkarahka	Iltapala Mehukeitto Rieska Leikkele Vihannes	Iltapala Aprikoosivispipuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Maustettu viili Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Päärynäsose	Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Marjasekoitus Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Juusto
Lounas Broilerikeitto Ruispuikula Mustikkajogurtti	Lounas Tonnikalapasta Uunipunajuuret Rapea-kurkku- persikkasalaatti Marjavispipuuro	Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Vadelmarahka	Lounas Silakkapihvit Perunasose Kermaviilikastike Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Punaherukkakiisseli	Lounas Kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste Kolmenmarjankiisseli	Lounas Kalastajan keitto Palaruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Lounas Ylikypsää possun niskaa Kermaperunat Rapea-mustaherukka salaatti Hedelmäsalaatti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Willimiehen pata Tomaatti lohko	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Päivällinen Juures- härkäpupuvuoka Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Jauhelihakeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Kalkkunaviillokki Täysjyväriisi Kiinankaali-kurkku- ananas-purjosalaatti	Päivällinen Jauhelihapizza Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Ruisleipä Leikkele
Iltaapala Mustikkajogurtti Ruisleipä Leikkele	Iltaapala Marjavispipuuro	Iltaapala Perunalepuska Kananmuna Vihannes	Iltaapala Mansikkakeitto Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 43,48,1,6,11

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Marjasekoitus
Lounas Broilerikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Jauhelihakiusaus Rapea-kurkku- maissisalaatti Maustekurkut Mangorahka	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Lämmin kasvis Punajuuri-porkkana- lantturaaste Vadelmakiisseli	Lounas Lasagne Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Stroganoff Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Omena-kanelikiisseli	Lounas Uunikirjolohti Jogurttikastike Perunat Lämmin kasvis Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruunamousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juuessosekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Kaali-tomaattisalaatti	Päivällinen Kasvismoussaka Raejuusto Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti	Päivällinen Kananuggetit Dippikastike Paahdetut perunat Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Cappellin kana- pastavuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kaalikeitto Ruisleipä Mustaherukka- vispipuuro
Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Täysjyväsempylä Leikkele Vihannes	Iltapala Kinkkujuustopiirakka	Iltapala Mansikkaviili Rouheleipä Vihannes	Iltapala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Leikkele	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Liha-riisipasteija Hedelmä

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 44,49,2,7,12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Mansikkasose Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu
Lounas Potlohko Lämmin kasvis Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Persikkakiisseli	Lounas Tonnikalakastike Pasta Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Puolukkavispupuuro	Lounas Broileririsotto Lämmin kasvis Rapea-kurkku- ananassalaatti Mustaherukkakiisseli	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Kuningatarpaistos Vaniljakastike	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Curry- kalkkunakastike Täysjyväriisi Lämmin kasvis Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti Suklaamousse	Lounas Jauhelihapihvit Haudutetut sipulit Ruskea kastike Perunasose Rapea-kurkku- paprikasalaatti Mustikkakiisseli
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvispyörökät Kermaviilikastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Porkkanasosekeitto Kaurapala Leikkele Hedelmä	Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Kaali-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Lohilaatikko Punajuurisalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Ruisleipä Juusto Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Porkkanaraaste	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes
Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltapala Mehukeitto Täysjyväleipä Leikkele	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Mansikkakiisseli Leikkele Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala Päärynäviili Rouheleipä Tuorejuusto

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 45,50,3,8,13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Marjasose Leikkele	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu
Lounas Kanabolognaise Täysjyväriisi Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Ruusunmarjarahka	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste Herukkakiisseli	Lounas Kasvissekeitto Ruismax Leikkele Hedelmärahka	Lounas Uunimakkara Perunasose Kaali-kurkku- maissisalaatti Marjakiisseli	Lounas Broilerikiusaus Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti Maitokiisseli Marjainen hillo	Lounas Tonnikalamusaka 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 Talonpojan nakkimunakas Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kirkas lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Kasvislasagne Raejuusto Lämmin kasvis	Päivällinen Lihamureke Sienikastike Perunat Porkkana- mandariiniraaste	Päivällinen Jauheliha- nachopaistos Rapea-kurkku- porkkanasalaatti	Päivällinen Riisipuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Juusto
Iltapala Ruusunmarjarahka Kaurasämpylä Leikkele	Iltapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes	Iltapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Grahamlihapiirakka Vihannes	Iltapala 4-viljan leipä Leikkele Vihannes	Iltapala Jogurtti- mangomousse Rouheleipä Leikkele	Iltapala Vatruska Tuorejuusto Vihannes