

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT 14,19,24,29,34,39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Hedelmäsose Leikkele	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes
Lounas Jauhelihakeitto Kurkku Ruispuikula Marjarahka	Lounas Kasvispyörykät Tilli-kermaviilikastike Perunasose Mehevä kaaliraaste Raparperikiisseli	Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmä jogurtti	Lounas Tonnikalakastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti Punaherukka- vispipuuro	Lounas Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Curry- kalkkunakastike Täysjyväriisi Lämmin kasvis Rapea-maissi- punasalaatti Sitruunamousse	Lounas Mantelikala Perunasose Rapea-kurkku- persikkasalaatti Mansikkakiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Saariston savukalavuoka Punajuurisalaatti	Päivällinen Potlohko Lämmin kasvis Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Kesäkeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Päivällinen Broileripyttipannu Porkkana- mandariiniraaste	Päivällinen Porkkanasosekeitto Raejuusto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Hampurilainen Paahdetut perunat	Päivällinen Ohrapuuro Marjasose Ruisleipä Leikkele
Iltapala Marjarahka 4-viljan leipä Vihannes	Iltapala Mansikka- banaanituorepuuro	Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Munavoi Vihannes	Iltapala Mustikkakiisseli Täysjyväleipä Vihannes	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT 15,20,25,30,35,40 Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Omenasose	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Hyvän elon puuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Broilerikastike Riisi-ohralisäke Höyrytetyt porkkanat Rapea-kurkku- paprikasalaatti Vadelmajogurtti	Lounas Liha-spagettivuoka Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Persikkakiisseli	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Mansikkarahka	Lounas Broilerikiusaus Lämmin kasvis Punakaali- mustaherukka salaatti Karviaiskiisseli	Lounas Nakkikastike Perunat Porkkanaraaste Mangorahka	Lounas Lohilaatikko Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Raparperipaistos Vaniljakastike	Lounas Palapaisti Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjainen hillo
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Tonnikalamusaka Kaali-ananassalaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Kermaviilikastike Perunat Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Willimiehen pata Kaali-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Puolukkavispipuuro	Päivällinen Kasvislasagne Raejuusto Vihersalaatti	Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Mannapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele
Iltapala Vadelmajogurtti Rouheleipä Sulatejuusto	Iltapala Riisipiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala Mansikkarahka Rieska Juusto	Iltapala Karviaiskiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Muna-riisipasteija Tuoremehu

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT 16,21,26,31,36

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Riishiutalepuuro Leikkele Vadelmasose	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Hedelmäsose	Aamupala Orahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarkiisseli	Lounas Sweet chili uunikala Perunat Punajuuri- omenaraaste Hedelmäousse	Lounas Kanabolognaise Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Sitruunakiisseli	Lounas Lihapyörykät Kermakastike Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Raparperi- mansikkakiisseli	Lounas Kirjolahipasta Marinoitu kyssäkaali- porkkanaraaste Mustikkajogurtti	Lounas Liha-juurespata Tillikurkut Tomaattilohko Ruusunmarjarahka	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti Marjat+ kinuskikastike
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Makkarakeitto Riisipiirakka Juusto Vihannes	Päivällinen Kasvis-pastapaistos Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kalkkunaviillockki Perunat Punakaali- mustaherukka- salaatti	Päivällinen Tonnikalapizza Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti	Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Grahamliihapiirakka Hedelmä
Iltapala Kuningatarkiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltapala Marjavispipuuro	Iltapala Kaurapala Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Täysjyväleipä Juusto Vihannes	Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Sulatejuusto Vihannes	Iltapala Mansikka- banaanituorepuuro Ruisleipä Leikkele

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 31.3.-5.10.25**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.****VIIKOT****17,22,27,32,37**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Hedelmäsose	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Mansikkasose Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu
Lounas Jauhelihakastike Perunat Kaali-porkkana- tomaattisalaatti Puolukkarahka	Lounas Tonnikalalasangne Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Omena-kanelikiisseli	Lounas Broilerikeitto Rouhesämpylä Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Tomaattikala Perunat Rapea-kurkku- maissisalaatti Kolmenmarjankiisseli	Lounas Juustomestarin kiusaus Rapea-kurkku- persikkasalaatti Jogurtti- mangomousse	Lounas Kalkkunakastike Ohralisäke Punakaali- mustaherukka salaatti Vadelmakiisseli	Lounas Uunikirjolohti Kermaviilikastike Perunat Lehtisalaatti Marjainen rahkajogurtti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-kurkku- mustaherukka salaatti	Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Porkkanaraaste	Päivällinen Uunimakkara Perunasose Kaali-tomaattisalaatti	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Leikkele Vihannes	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Juusto Vihannes	Päivällinen Tortilla vehnästä Jauhelihatexmex Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Ruissämpylä Vihannes
Iltapala Puolukkarahka Vihannes	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltapala Maustettu viili Rouheleipä Vihannes	Iltapala Hedelmäkeitto Liha-riisipasteija	Iltapala Täysjyväleipä Tuorejuusto Hedelmä	Iltapala Graham- mustikkapuuro

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT

18,23,28,33,38

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Mustikkasose Juusto Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Marjainen hillo Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Vihannes Tuoremehu
Lounas Persikkainen broilerikastike Riisi-moniviljalisäke Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mustikka- vadelmamousse	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Rapea-keltainen porkkana- tomaattisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Kalakeitto Ruisleipä Marjapaistos Vaniljakastike	Lounas Kasvismoussaka Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustaherukka- vispipuuro	Lounas Nakkikeitto Ruisleipä Marjajogurtti	Lounas Stroganoff Perunasose Vihersalaatti Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Uunibroileri Curry- kermaviilikastike Perunat Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Puolukka- banaanirahka
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juures- härkäpapuvuoka Rapea- mangokurpitsa- retiisialaatti	Päivällinen Juuresseikeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Porkkanapyörykät Tartarkastike Perunat Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Maukas possunlihakastike Perunat Rapea-tomaatti- maissialaatti	Päivällinen Kermanen lohi- kasvispannu Punajuuri- kesäkurpitsa- omenaraaste	Päivällinen Keltainen vihanneskeitto Raejuusto Sämpylä Hedelmä	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Hedelmäkeitto Rieska Kalalevite Vihannes	Iltapala Kuningattaren ruispuuro Rouheleipä Leikkele	Iltapala Perunalepuska Sulatejuusto Vihannes	Iltapala Mehukeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltapala Porkkana- perunaruutu Juusto Vihannes	Iltapala Omena-vadema- puolukkapuuro	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes