

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

VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Marjasekoitus	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Broilerisotto Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Mangokiisseli	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti Marjajogurtti	Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Kierrepasta Lämmin kasvis Porkkanaraaste Puolukkarahka	Lounas Lempeä kanakeitto Täysjyväsempylä Ruusunmarjaomena paistos Vaniljajäätelö	Lounas Tonnikalapasta Rapea-tomaatti- ananassalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Stroganoff Perunasose Uunijuurekset Kurkkuviipaleet Omena-kanelikiisseli	Lounas Uunikirjolohi Tilli-kermaviilikastike Perunat Punakaali-kurkku- kurpitsasalaatti Sitruunamousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Makkarakastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Juustomestarinkiusaus Kaali-retiisiraaste	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Kaalikeitto Ruisleipä Aprikoosivispi puuro	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Ohrapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele
Iltaapala Mangokiisseli Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Puolukkarahka Vihannes	Iltaapala Rieska Leikkele Vihannes	Iltaapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltaapala Rouheleipä Juusto Hedelmä

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 6.10.25 -29.3.26

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

VIIKOT 42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Hedelmäse	Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Mansikkase
Lounas Potlohko Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mustikkajogurtti	Lounas Härkäpapu-bolognaise Täysjyväriisi Rapea-kurkku- maissisalaatti Vadelmarahka	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Broileripasta Kaalitomaatti- persikkasalaatti Punaherukkakiisseli	Lounas Kasvispyörökät Kermakastike Perunasose Makea punakaali- omenaraaste Kolmenmarjankiisseli	Lounas Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Vihannes Mustikkavanukas	Lounas Sipulinen palapaisti Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Hedelmäsalaatti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Persikkainen broilerikastike Ohralisäke Porkkanaraaste	Päivällinen Kermanen lohi- kasvispannu Mehevä kaaliraaste	Päivällinen Tonnikalamusaka Tomaattilohkot Tillikurkut	Päivällinen Porkkanasekeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kinkkukiusaus Juuresraaste	Päivällinen Kirkas lohikeitto Kaurapala Graham- mustikkapuuro
Iltaapala Mustikkajogurtti Ruisleipä Leikkele	Iltaapala Vadelmarahka	Iltaapala Rieska Valkopapu-hernelevite Vihannes	Iltaapala Omena- kanelituorepuuro	Iltaapala Päärynäviili Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Mehukeitto Rouheleipä Leikkele Vihannes	Iltaapala Ruisleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 6.10.25 -29.3.26

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

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 Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Helmipuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Päärynäsose	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Marjasekoitus
Lounas Juuressosekeitto Tomaatti Juusto Ruisleipä Vadelma- kookosmousse	Lounas Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo Persikkakiisseli	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Maitokiisseli Marjainen hillo	Lounas Broilerikastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Puolukkavispipuuro	Lounas Perinteinen jauheliha- makaronilaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Suikalelihakastike Kermaperunat Uunipunajuuret Maustekurkut Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Rapea-tomaatti- purjosalaatti Omena-kanelirahka
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Rapea-keltainen porkkana- tomaattisalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskastike Perunasose Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Kermakastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Cappellin kana- pastavuoka Kaali-kurpitsapikkelssi salaatti	Päivällinen Jauhelihakeitto Ruisleipä Hedelmä
Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Persikkakiisseli Täysjyväämpylä Leikkele Vihannes	Iltapala Kinkkujuustopiirakka	Iltapala Puolukkavispipuuro Vihannes	Iltapala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltapala Marjapuuro	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 6.10.25 -29.3.26

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

VIIKOT 44,49,2,7,12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Marjasekoitus	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Mansikkase	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Juustoinen broilerikastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Uunimakkara Perunase Kaali-kurkku- maissisalaatti Punaherukkavispipuuro	Lounas Broilerikiusaus Lämmin kasvis Punakaali- mustaherukkasalaatti Marjarahka	Lounas Kalakeitto Ruispuikula Puolukkapaistos Vaniljakastike	Lounas Kasvislasagne Raejuusto Tomaattilohkot Marjakiisseli	Lounas Nakkikastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Broileria curry- kermakastikkeessa Perunat Porkkana- persikkaraaste Mangovanukas
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Lohilaatikko Punajuurisalaatti	Päivällinen Tomaatti- linssisekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Riisipuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Juusto	Päivällinen Jauhelihapihvit Ruskea kastike Perunat Juuresraaste	Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Päivällinen Tonnikalapizza Punakaali- tomaattisalaatti	Päivällinen Jauhelihakiusaus Rapea-maissi- punasalaatti
Iltaapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Punaherukkavispipuuro	Iltaapala Mehukeitto Täysjyväleipä Leikkele	Iltaapala Jogurtti maustamaton L Marjasekoitus Vihannes	Iltaapala Marjakiisseli Leikkele Vihannes	Iltaapala Mansikka- banaanituorepuuro	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 6.10.25 -29.3.26

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

VIIKOT 45,50,3,8,13

	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Maanantai						
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Marjasose	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele
Lounas Maukas possunlihastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Ruusunmarjarahka	Lounas Kalastajan vuoka Punajuuri-porkkana- lantturaaste Sekamarjakiisseli	Lounas Porkkanapyörykät Mango-jogurttikastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti Hedelmärahka	Lounas Hernekeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Kirjolahipasta Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Herukkakiisseli	Lounas Hunajainen broilerihöystö Perunasose Lämmin kasvis Viwersalaattisekoitus- kurkku-tomaatti Suklaamousse	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Kaali-tomaatti- persikkasalaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Broileripyttipannu Kermakastike Rapea-porkkana- ananassalaatti	Päivällinen Keltainen vihanneskeitto Rieska Kuningattaren ruispuuro	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Päivällinen Curry-kalkkunakastike Perunat Punakaali- mustaherukkasalaatti	Päivällinen Tortilla vehnästä Papukastike texmex Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Savunmakuinen lohikeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kasvislasagnette Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti
Iltapala Ruusunmarjarahka Kaurasämpylä Leikkele	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Porkkana-riisipiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala 4-viljan leipä Juusto Vihannes	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Hedelmäsmoothie Kaurarieskanen