

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 30.3. – 4.10.2026

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

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Hedelmäsose Leikkele	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Marjasekoitus Leikkele	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes
Lounas Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- tomaattisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Sitruunainen kala Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti Marjainen rahkajogurtti	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarkiisseli	Lounas Kasvislasagne Kaaliporkkana- keltainen paprikasalaatti Mansikka- banaanituorepuuro	Lounas Jauhelihakastike Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-kurkku- maissisalaatti Mangovanukas	Lounas Broileripasta Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjat & vaniljavaahto	Lounas Mantelikala Kermakastike Perunat Punajuuri-omena- kaalisalaatti Hedelmä mousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvisseikeitto Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Tomaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Tartarkastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kermainen lohi- kasvispannu Punajuuri-purjoraaste	Päivällinen Hampurilainen Paahdetut perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Päivällinen Mannapuuro Marjasose Ruisleipä Leikkele
Iltapala Ruusunmarjakiisseli 4-viljan leipä Vihannes	Iltapala Marjainen rahkajogurtti	Iltapala Kuningatarkiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltapala Rieska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Liha-riisipasteija Mehukeitto	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes

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

VIIKOT 15, 20, 25, 30, 35, 40

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Marjasose Juusto	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Tuorejuusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Kanabolognaise Pasta Kaali-kurkku- paprikasalaatti Punaherukkavispipuuro	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Juures-perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Marjakiisseli	Lounas Kasvismuussaka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Broilerikeitto Rouhesämpylä Kurkku Raparperipaistos Vaniljakastike	Lounas Tomaattikala Perunat Kaali-punajuuri- omenasalaatti Sitruunamousse	Lounas Stroganoff Perunasose Vihersalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Kaali-kurkku- paprikasalaatti Kuningatarraha
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Kalkkunalasagnette Kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti	Päivällinen Pinaattinen uunikala Perunat Kaali-kurpitsapikkelssi- salaatti	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Lämmin kasvisvoileipä Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Punaherukka- vispipuuro	Iltapala Täysjyväleipä Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Hedelmäjogurtti Kaurapala Vihannes	Iltapala Juures-linssepiirakka Vihannes	Iltapala Marjapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Päärynäviili	Iltapala Rouheleipä Leikkele Vihannes

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

VIIKOT 16, 21, 26, 31, 36

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Hyvän elon puuro Marjasekoitus Leikkele	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Mansikkase Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Päärynäse Leikkele	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Juustomestarinkiusaus Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Jogurtti-mangomousse	Lounas Persikkainen broilerikastike Riisi-moniviljalisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti Raparperi- mansikkakiisseli	Lounas Kalakeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Perinteinen jauheliha- makaronilaatikko Kaali-kurkku- paprikasalaatti Persikkakiisseli	Lounas Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Marjavispi puuro	Lounas Liha-juurespata Tillikurkut Tomaattilohko Ruusunmarjarahka	Lounas Slaavilainen Broileripata Ohralisäke Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti Kolmenmarjankiisseli
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Makkarakeitto Riisipiirakka Juusto Vihannes	Päivällinen Tomaattinen italianpata Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Kasvispyörökät Mango-jogurttikastike Perunat Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskastike Perunase Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-kurkku- mandariinisalaatti	Päivällinen Kirjolahipasta Punajuuri-kaalisalaatti	Päivällinen Purjo-perunasekeitto Raejuusto Porkkana- kaurasämpylä Vihannes
Iltaapala Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Raparperi- mansikkakiisseli Täysjyväsempylä	Iltaapala Perunapiirakka Vihannes	Iltaapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltaapala Perunalepuska Sulatejuusto Vihannes	Iltaapala Trooppinen vispi puuro	Iltaapala Kolmenmarjankiisseli Täysjyväseipä Leikkele

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

VIIKOT 17, 22, 27, 32, 37

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Omenasose Leikkele	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Mannapuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti HedelmäsMOOTHIE	Lounas Värikäs risotto Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjamannamousse	Lounas Cappellin kana- pastavuoka Kaali-kurkku- maissisalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Jauhelihakeitto Ruispuikula Tomaatti Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Lohimurekepihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Porkkanaraaste Persikka- vadelmakiisseli	Lounas Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Raparperi- mansikkapaistos 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 Kalastajan keitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	Päivällinen Nakkikastike Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Värikäs kasviskastike Juures-perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Broileri-juureskiausaus Punakaali- mustaherukkasalaatti	Päivällinen Kinkku-pepperonipizza Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Tonnikalamusaka Rapea-porkkana- paprikasalaatti	Päivällinen Perunavelli Muna-riisipasteija Vihannes
Iltaapala HedelmäsMOOTHIE Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Marjamannamousse	Iltaapala Mustikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Myslileipä Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Persikka- vadelmakiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Päärynä jogurtti

PERUS Asumisyksiköt ruokalista 30.3. – 4.10.2026

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

VIIKOT 18, 23, 28, 33, 38

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Leikkele	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Mustikkasose Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu
Lounas Broileripyttipannu Kermakastike Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Karviaiskiisseli	Lounas Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Kurkku Mansikkarahka	Lounas Jauheliha spagettipaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Puolukkavispipuuro	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Makea punakaali- omenaraaste Hedelmäsalaatti	Lounas Broilerikastike Riisi-ohralisäke Rapea-porkkana- ananassalaatti Vadelma- kookosmousse	Lounas Potlohko Lämmin kasvis Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Mangokiisseli	Lounas Uunikirjolohi Kermaviilikastike Perunasose Lehtisalaatti Raparperirahka
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti	Päivällinen Saariston savukalavuoka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Kalkkunahöystö Täysjyväriisi Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Täysjyväleipä Tomaatti	Päivällinen Jauheliha-kasvispata Kliinankaali-maissi- retiisisalaatti	Päivällinen Kukkakaali- maissisosekeitto Raejuusto Ruissämpylä Vihannes	Päivällinen Tomaatti- pinaattimunakas Kliinankaali- mangokurpitsa- kurkkusalaatti
Iltapala Rouheleipä Leikkele Vihannes	Iltapala Mansikkarahka Rieska Tuorejuusto	Iltapala Puolukkavispipuuro Rouheleipä Vihannes	Iltapala Omena- kanelituorepuuro	Iltapala Riisipirakka Juusto Vihannes	Iltapala Mustikkajogurtti Täysjyväleipä Tuorejuusto	Iltapala Raparperirahka