

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 Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu
Lounas Lohikiusaus Rapea-maissi- retiisialaatti Vadelmakiisseli	Lounas Kasvislasagne Kaali-kurkku- kurpitsalaatti Vaniljajogurtti Ruusunmarjasose	Lounas Stroganoff Perunat Lämmin kasvis Vihersalaatti Sitruunamousse	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Raparperikiisseli	Lounas Nakkikastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Mustikkajogurtti	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Marjakiisseli Vaniljakastike	Lounas Mantelikala Perunasose Kermakastike Rapea-persikka- kesäkurpitsalaatti Mansikkakiisseli
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Persikkainen broilerikastike Perunat Rapea-kurkku- porkkanasalaatti	Päivällinen Kalapyörykät Tilli-kermaviilikastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- papurikasalaatti	Päivällinen Keltainen vihanneskeitto Sämpylä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Hedelmä	Päivällinen Willimiehen pata Tomaatti lohko Kurkkuviipale	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Ruisleipä Hedelmä
Iltapala Riisipiirakka Mehukeitto Vihannes	Iltapala Vaniljajogurtti Ruusunmarjasose Ruisleipä Leikkele	Iltapala Puolukka-vanilja- kaurajogurtti	Iltapala Mansikka-mustikka tuorepuuro Ruisleipä Leikkele	Iltapala Mustikkajogurtti Rouheleipä	Iltapala Marjakiisseli Rouheleipä Juusto	Iltapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Juusto 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 Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Kinkkukiusaus Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti Punaherukka- vispipuuro	Lounas Lasagne Kaali-porkkana- paprikasalaatti Mangojogurtti	Lounas Kanabolognaise Perunat Porkkana Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäsalaatti	Lounas Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Leikkele Vadelmajogurtti	Lounas Possukastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kurku- paprikasalaatti Maitokiisseli Marjase	Lounas Tonnikalamusaka Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Palapaisti Perunat Uuniuurekset Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjainen hillo
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kalastajan keitto Ruissämpylä Leikkele	Päivällinen Porkkanasekeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	Päivällinen Ohrapuuro Marjakeitto Juusto Vihannes	Päivällinen Broilerikiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Broileripyttipannu Curry-kermakastike Porkkanaraaste	Päivällinen Kasvissekeitto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Mannapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele
Iltapala Punaherukka- vispipuuro Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Munavoi	Iltapala Grahamlihapiirakka	Iltapala Vadelmajogurtti Porkkana-riisipiirakka	Iltapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes	Iltapala Kinkkujuustopiirakka	Iltapala Liha-riisipasteija 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	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Hyvän elon puuro Leikkele Tuoremehu	Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu	Riisihiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu	Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porkkanapyörykät Tartarkastike Perunat Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Mansikkarahka	Jauhelihakeitto Ruisleipä Omena- raparperipiirakka Vaniljakastike	Merimiehen kalakiusaus Kaali-kurkku- tomaattisalaatti Karviaiskiisseli	Makkarakastike Perunat Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Mustaherukkakiisseli	Kalastajan vuoka Rapea-porkkana- punajuurisalaatti Puolukkavispipuuro	Valkopapu- juuressosekeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo	Mandariinibroileri Perunat Porkkana Rapea-tomaatti- maissisalaatti Marjajogurtti
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kermainen lohi- kasvispannu Punajuuriraaste	Broileri- makaronilaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Broileri- juureskiausaus Tomaatti lohko	Jauheliha-kasvispata Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti	Rapea seitipala Ruohosipulikastike Perunasose Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Purjo- perunasosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Mansikkarahka Ruisleipä Leikkele Vihannes	Rieska Juusto Vihannes	Karviaiskiisseli Rouheleipä Leikkele	Ruisleipä Leikkele Vihannes	Puolukkavispipuuro Rouheleipä Leikkele Vihannes	Ruisleipä Juusto vihannes	Grahamlihapiirakka

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

VIIKOT
17,22,27,32,37

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu
Lounas Spagettipaistos Kiinankaali- punakaali- mustaherukka- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Kasviskuisaus Rapea-tomaatti- maissisalaatti Suklaavanukas	Lounas Suikalelihakastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti Sitruunakiisseli	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Puolukkarahka	Lounas Tonnikala- pastavuoka Rapea-kurkku- paprikasalaatti Raparperi- mansikkakiisseli	Lounas Broilerikastike Perunat Mehevä kaaliraaste Vaniljarahka Marjasekoitus	Lounas Uunikirjolohti Kermaviilikastike Perunat Lehtisalaatti Punaherukkakiisseli Vaniljakastike
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kesäkeitto Rieska Juusto Vihannes	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Rouheleipä Leikkele	Päivällinen Curry- kalkkunakastike Perunat Punakaali- kukkakaali- ananasraaste	Päivällinen Jauheliha-kaalipata Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Kasvispihvit Kermakastike Perunat Kiinankaali- porkkana- retikkasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes
Iltapala Hedelmäjogurtti Rouheleipä	Iltapala Kaurasämpylä Leikkele Vihannes	Iltapala Ruispuikula Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Puolukkarahka Ruisleipä Leikkele	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Raejuusto-munavoi Levite ja maito	Iltapala Maustettu viili Rouheleipä Juusto

PERUS Tehost.palv.asu. ruokalista Par/Rau 3.4- 8.10.2023

VIIKOT
18,23,28,33,38

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite
Lounas Liha- makaronilaatikko Juuresraaste Mangojogurtti	Lounas Bataattisekeitto Ruisleipä Leikkele Aprikoosivispipuuro	Lounas Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti Omena-kanelikiisseli	Lounas Jauhelihakastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Raparperi- mansikkapuuro	Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti Vaniljajogurtti Mansikkasose	Lounas Kalakeitto Ruisleipä Marjapaistos Vaniljakastike	Lounas Pedron kanapata Kermaperunat Uunijuurekset Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Jäätelö Marjainen hillo Päiväkahvi Kahvileipä
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Tomaattikala Perunasose Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Kinkku-juureskiusaus Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Rouheleipä Suklaamannapuuro	Päivällinen Juuressekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Makkarapyttipannu Porkkanaraaste	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Vihannes
Iltapala Mangojogurtti Rouheleipä	Iltapala Aprikoosivispipuuro Rouheleipä Vihannes	Iltapala Porkkana- kaurasämpylä Juusto Hedelmä	Iltapala Raparperi- mansikkapuuro Rieska	Iltapala Vaniljajogurtti Mansikkasose Rouheleipä	Iltapala Kauranappi Juusto Vihannes	Iltapala Viili Hedelmäsose Rouheleipä