

VOIMASSA 2019 VIKKOLA: 6 RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Luumusose	Luomukaurapuuro Juusto Tuorekurkku Omenasose	Riisihiutalepuuro Leikkele Tomaatti Persikkasose	Ruishiutalepuuro Leikkele Päärynäsose	Orahiutalepuuro Leikkele Gefilusmehu Tuorekurkku	Neljänviljanhiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Kauravelli Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose
Lounas	Appelsiinikukka Peruna Parsakaali Salaatti	Kaalikäryleet Peruna Ruskeakastike Sateenkaariporkkana Puolukkahilloke, Salaatti	Uunikala seistä Perunasose Punajuuret uunissa Salaatti	Makkarakastike Peruna Kukkakaali Salaatti	Broileripyörykkä Kermaperunat Currykastike Vihannesmix Salaatti	Kirjolahikiusaus Ruohosipulikastike Porkkana Salaatti	Riista-juustokäristys Perunasose Puutarhurinsekoitus Puolukkasurvos Salaatti
Jälkiruoka	Mustikkakiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Vanillainen vispipuuro	Mansikkakiisseli	Omenasosekiisseli	Mangorahka	Vatkattu aprikoosipuuro
Päiväkahvi	Pikkupulla	Runebergin tortut	Mansikka-vaniljapitko	Mansikka-kääretorttu	Sitruunamuffinit	Korvapuusti	Tiikerikakku
Päivällinen	Lihakeitto	Porkkana- sosekeitto Vatruska, Lihahyytelö	Juustoinen kasviskeitto Karjalanpiirakka, Munavoi	Ohrapuuro Leikkele	Hyvän olon kalakeitto	Jauhelihakeitto Juusto	Pinaattikeitto Kananmuna
Iltapala	Jogurtti Leikkele	Mustikkakiisseli Sämpylä Leikkele	Ruusunmarjakiisseli Juusto	Vanillainen vispipuuro Leikkele	Mansikkakiisseli Sämpylä Kananmuna	Omenasosekiisseli Juusto	Mangorahka Leikkele

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 7

RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ohrahiutalepuuro Juusto Tomaatti Luumusose	Neljänviljanhiutalepuuro Leikkele Tuorekurkku Omenasose	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Persikkasose	Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuorekurkku Päärynäsose	Neljänviljanhiutalepuuro Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose	Luumukaurapuuro Juusto Mansikat	Mannavelli Leikkele Gefilusmehu Tuorekurkku
Lounas	Paahdettu sianlihastike Peruna Lanttu-porkkana Salaatti	Lihamureke Peruna Ruskeakastike Kahden kaalin sekoitus Salaatti	Kahden kalan paistot Perunasose Tilli-ruohosipulikast Kruunusekoitus Salaatti	Kasviskroketit Peruna Juusto-yrttikastike Punajuuret uunissa Salaatti	Broilerihoukutus Herne-maissi Salaatti	Liha-makaronilaitikko Tomaattinen kastike Aurinkokasvikset Salaatti	Uunilohi Perunasose Juustokastike Porkkanaviipale Salaatti
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli	Raparperi-mansikkakiisseli	Pohjoinen marjaherkku	Hedelmäsalaatti	Vadelma-päärynäkiisseli	Mustaherukkavispi-puuro	Ruusunmarja-omenakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Omena-vaniljamuffinsit	Herkkupitko	Vadelmadonitsi	Kääretorttu	Omenasosepulla	Porkkanakakku
Päivällinen	Bataattikeitto Leikkele	Juustoinen lohikeitto	Lihakeitto	Broiler-kasviskeitto	Riisipuuro Leikkele	Kasvisseikeitto Ohrapiirakka, Munavoi	Jauhelihakeitto
Iltapala	Vatkattu aprikosipuuro Leikkele	Jogurtti Sämpylä Leikkele	Raparperi-mansikkakiisseli Ohrapiirakka, Munavoi	Pohjoinen marjaherkku Leikkele	Hedelmäsalaatti Sämpylä, Juusto	Vadelma-päärynäkiisseli Leikkele	Mustaherukkavispi-puuro Leikkele

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 8

RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Omenasose	Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuorekurkku Persikkasose	Luomukaurapuuro Leikkele Tomaatti Luumusose	Ruishiutalepuuro Leikkele Tuorekurkku Gefilusmehu	Grahamjauhoppuuro Juusto Tomaatti Omenasose	Vehnähiutalepuuro Leikkele Marjasose	Mannavelli Leikkele Tomaatti Päärynäsose
Lounas	Kana-kookoskastike Täysjyväriisi Parsakaali-porkkana Mustaherukkahillo Salaatti	Kirjolahipyörykkä Peruna Kalan vaaleakastike Porkkana Salaatti	Mustapippurihärkä Peruna Kartanonkasvis Salaatti	Kalagradiini cheddar Perunasose Ruohosipulikastike Herne-maissi Salaatti	Uunimakkara Perunasose Kermakastike Uunijuurekset Salaatti	Jauheliha-juusto-vuoka Aurinkokasvikset Salaatti	Broileriwokkipata Täysjyväriisi Kahden kaalin sekoitus Salaatti
Jälkiruoka	Persikkarahka	Maissikiisseli Marjasose	Marjakiisseli	Aprikoosikiisseli	Vatkattu mustikka-puuro	Karhunvadelmakiisseli	Mustaherukkakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Raparperipiirakka	Herkkupitko	Omena-porkkana-kakku	Piimäkakku	Kanelikierre	Tuuloman torttu
Päivällinen	Nakkikeitto	Casablancan kana-keitto	Peruna-palsternak-kasosekeitto Lihahyytelö	Tomaattinen jauhelihakeitto	Punainen lohikeitto	Mannapuuro Leikkele	Pehmeä juuressose-keitto Karjalanpiirakka Munavoi
Iltapala	Viili Juusto	Persikkarahka Leikkele	Maissikiisseli Persikkasose Leikkele	Marjakiisseli Maksamakkara	Aprikoosikiisseli Leikkele	Vatkattu mustikka-puuro Juusto	Karhunvadelmakiisseli Leikkele

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat **ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 9		RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT					
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Vehnähiutalepuuro Juusto Tuorekurkku Persikkasose	Luomukaurapuuro Leikkele Tomaatti Omenasose	Riisihiutalepuuro Leikkele Tuorekurkku Gefilusmehu	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Päärynäsose	Luomukaurapuuro Leikkele Tuorekurkku Päärynäsose	Orahiutalepuuro Juusto Mansikka	Mannavelli Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose
Lounas	Bolognesekastike Tumma makaroni Pikkuporkkana Salaatti	Kalamurekepihvi Perunasose Tilli-ruohosipuli-kastike Punajuuret uunissa Salaatti	Kanaviillockki Täysjyväriisi Parsakaali Mustaherukkahillo Salaatti	Parsakaali-pinaatti- pihvi Juustoperunapaistos Porkkanamuhennos Salaatti	Kaalilaatikko Aurinkokasvis Puolukkahilloke Salaatti	Sinappinen uunikala Peruna Ruohosipulikastike Puutarhurinsekoitus Salaatti	Karjalainen lihapata Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
Jälkiruoka	Vatkattu mansikka- puuro	Mustikkakiisseli	Tyrnikiisseli	Omena-tiikeri- jogurtti	Persikkakiisseli	Suklaakiisseli	Karpalokiisseli
Päiväkahvi	Voipulla	Rahkapiirakka	Korvapuustipitko	Omenasosepulla	Kookoskakku	Korvapuusti	Laskiaispulla
Päivällinen	Ison Antin kirjolahikeitto	Lihakeitto	Perunavelli Perunarieska Leikkele, Kurkku	Juustoinen kana- kasviskeitto	Emännän kalakeitto	Kasvisseikeitto Ohravatruska Munavoi	Riisipuuro Maksamakkara
Iltapala	Mustaherukka- kiisseli Leikkele	Vatkattu mansikka- puuro Juusto	Mustikkakiisseli Juusto	Jogurtti Leikkele	Vatkattu aprikoo- sipuuro Juusto	Persikkakiisseli Leikkele	Marjakimara Vaniljakastike Leikkele

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 10	RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT				ASUKKAAT		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Luomukaurapuuro Juusto Tuorekurkku Aprikoosisose	Grahamjauhoppuuro Juusto Tomaatti Persikkasose	Riisihiutalepuuro Juusto Tomaatti Luumusose	Ruishiutalepuuro Juusto Porkkana- Ruusukvittenisose	Ohrahiutalepuuro Juusto Tuorekurkku Ruusunmarjasose	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Marjasose	Riisihiutalevelli Leikkele Tomaatti Päärynäsose
Lounas	Inkivääriporsas Peruna Punajuurigratiini Salaatti	Jauhelihapihvi Peruna Ruskeakastike Puutarhurin sekoitus Salaatti	Broilerihöystö Ohrahelmi-lisäke Parsakaali- porkkana Salaatti	Firenzen kalaleike Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Parsakaali Salaatti	Herkuttelijan härkäpata Peruna Porkkana Salaatti	Ruusunmarjabroileri Riisi-monivilja Herne-maissi-porkkana Salaatti	Majakanvartijan kalafilee Perunasose Ruohosipulikastike Kruunusekoitus Salaatti
Jälkiruoka	Vadelmakiisseli	Marjakiisseli	Mansikka-raparperi-vispipuuro	Ruusunmarjarahka	Kuningatarkiisseli	Raparperi-mansikkakiisseli	Kerrosjälkiruoka
Päiväkahvi	Kookospuusti	Laskiaispulla	Kuningatarpitko	Jogurttikakku	Aprikoosikierre	Pikkupulla	Piimä-maustekakku
Päivällinen	Lohiseljanka	Hernekeitto Juusto	Borsch-keitto	Siskonmakkarakeitto	Samettinen broileri-keitto	Mannapuuro Leikkele Maustekurkku	Bataattikeitto Leikkele
Iltapala	Jogurtti Leikkele	Vadelmakiisseli Sämpylä Leikkele	Marjakiisseli Karjalanpiirakka Munavoi	Mansikka-raparperi-vispipuuro Leikkele	Ruusunmarjarahka Sämpylä Leikkele	Kuningatarkiisseli Leikkele	Raparperi-mansikkakiisseli Turkkilainen jogurtti Leikkele

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1