

**VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 2**

**RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamiainen</b>	<b>Ohrahiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Luumusose	<b>Neljänviljanhiutalepuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Omenasose	<b>Ruishiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Persikkasose	<b>Vehnähiutalepuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Päärynäsose	<b>Neljänviljanhiutalepuuro</b> Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose	<b>Luomukaurapuuro</b> Juusto Mansikat	<b>Mannavelli</b> Leikkele Gefilusmehu Tuorekurkku
<b>Lounas</b>	<b>Paahdettu sianlihakastike</b> Peruna Lanttuporkkana Salaatti	<b>Lihamureke</b> Peruna Ruskeakastike Kahden kaalin sekoitus Salaatti	<b>Kahden kalan paistot</b> Perunasose Tilli-ruohosipulikas Kruunusekoitus Salaatti	<b>Kasviskroketit</b> Peruna Juusto-yrttikastike Punajuuret uunissa Salaatti	<b>Broilerihoukutus</b> Herne-maissi Salaatti	<b>Liha-makaronilaa- tikko</b> Tomaattinen kastike Aurinkokasvikset Salaatti	<b>Kirjolohi uunissa</b> Perunasose Juustokastike Porkkanaviipale Salaatti
<b>Jälkiruoka</b>	<b>Puolukkakiisseli</b>	<b>Raparperi-mansikka- kiisseli</b>	<b>Pohjoinen marja- herkku</b>	<b>Hedelmäsalaatti</b>	<b>Marjakeitto</b>	<b>Mustaherukkavispi- puuro</b>	<b>Ruusunmarja- omenakiisseli</b>
<b>Päiväkahvi</b>	<b>Pikkupulla</b>	<b>Omena-vanilja- muffinsit</b>	<b>Herkkupitko</b>	<b>Marjapiirakka</b>	<b>Kääretorttu</b>	<b>Omenasosepulla</b>	<b>Porkkanakakku</b>
<b>Päivällinen</b>	<b>Bataattikeitto</b> Leikkele	<b>Juustoinen lohikeitto</b>	<b>Lihakeitto</b>	<b>Broiler-kasviskeitto</b>	<b>Riisipuuro</b> <b>Leikkele</b>	<b>Kasvissekeitto</b> Ohrapiirakka, Munavoi	<b>Jauhelihakeitto</b>
<b>Iltapala</b>	<b>Vatkattu aprikoo- sipuuro</b> Leikkele	<b>Jogurtti</b> Sämpylä Leikkele	<b>Raparperi-mansik- kakiisseli</b> Ohrapiirakka, Munavoi	<b>Pohjoinen marja- herkku</b> Leikkele	<b>Hedelmäsalaatti</b> Sämpylä, Juusto	<b>Marjakeitto</b> Leikkele	<b>Mustaherukkavispi- puuro</b> 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: 3		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 Peruna Kahden kaalin sekoitus Salaatti
Jälkiruoka	Persikkarahka	Maissikiisseli Marjasose	Marjakiisseli	Aprikoosikiisseli	Vatkattu mustikka- puuro	Karhunvadelmakiis- seli	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	Karpalokiisseli 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



VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 4							
RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT ASUKKAAT							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamiainen</b>	<b>Vehnähiutalepuuro</b> Juusto Tuorekurkku Persikkasose	<b>Luomukaurapuuro</b> Leikkele Tomaatti Omenasose	<b>Riisihiutalepuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Gefilusmehu	<b>Ruishiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Päärynäsose	<b>Luomukaurapuuro</b> Leikkele Tuorekurkku Päärynäsose	<b>Orahiutalepuuro</b> Juusto Mansikka	<b>Mannavelli</b> Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose
<b>Lounas</b>	<b>Bolognesekastike</b> Tumma makaroni Pikkuporkkana Salaatti	<b>Broileripihvi</b> Peruna Juusto-yrttikastike Parsakaali Salaatti	<b>Kalamurekepihvi</b> Perunasose Tilli-ruohosipuli-kastike Punajuuret uunissa Salaatti	<b>Parsakaali-pinaatti-pihvi</b> Juustoperunapaistos Porkkanamuhennos Salaatti	<b>Kaalilaatikko</b> Aurinkokasvis Puolukkahilloke Salaatti	<b>Sinappinen uunikala</b> Peruna Ruohosipulikastike Puutarhurinsekoitus Salaatti	<b>Karjalainen lihapata</b> Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
<b>Jälkiruoka</b>	<b>Vatkattu mansikkapuuro</b>	<b>Mustikkakiisseli</b>	<b>Tyrnikiisseli</b>	<b>Omena-tiikerijogurtti</b>	<b>Persikkakiisseli</b>	<b>Suklaakiisseli</b>	<b>Karpalokiisseli</b>
<b>Päiväkahvi</b>	<b>Voipulla</b>	<b>Omena-porkkanakakku</b>	<b>Korvapuustipitko</b>	<b>Omenasosepulla</b>	<b>Kookoskakku</b>	<b>Korvapuusti</b>	<b>Ananaskakku</b>
<b>Päivällinen</b>	<b>Ison Antin kirjolohikeitto</b>	<b>Lihakeitto</b>	<b>Perunavelli</b> Perunarieska Leikkele, Kurkku	<b>Juustoinen kana-kasviskeitto</b>	<b>Emännän kalakeitto</b>	<b>Kasvissosekeitto</b> Ohravatruska Munavoi	<b>Riisipuuro</b> Maksamakkara
<b>Iltapala</b>	<b>Mustaherukka-kiisseli</b> Leikkele	<b>Vatkattu mansikkapuuro</b> Juusto	<b>Mustikkakiisseli</b> Juusto	<b>Jogurtti</b> Leikkele	<b>Vatkattu aprikosipuuro</b> Juusto	<b>Persikkakiisseli</b> Leikkele	<b>Marjakimara</b> 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: 5		RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT			ASUKKAAT		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamiainen</b>	<b>Luomukaurapuuro</b> Juusto Tuorekurkku Aprikoosisose	<b>Grahamjauhoppuuro</b> Juusto Tomaatti Persikkasose	<b>Riisihiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Luumusose	<b>Ruishiutalepuuro</b> Juusto Porkkana- Ruusukvittenisose	<b>Ohrahiutalepuuro</b> Juusto Tuorekurkku Ruusunmarjasose	<b>Vehnähiutalepuuro</b> Juusto Tomaatti Marjasose	<b>Riisihiutalevelli</b> Leikkele Tomaatti Päärynäsose
<b>Lounas</b>	<b>Inkivääriporsas</b> Peruna Punajuurigratiini Salaatti	<b>Jauhelihapihvi</b> Peruna Ruskeakastike Puutarhurin sekoitus Salaatti	<b>Broilerihöystö</b> Ohrahelmi-lisäke Parsakaali- porkkana Salaatti	<b>Firenzen kalaleike</b> Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Parsakaali Salaatti	<b>Herkuttelijan härkäpata</b> Peruna Porkkana Salaatti	<b>Ruusunmarjabroileri</b> Riisi-monivilja Herne-maissi-porkkana Salaatti	<b>Kuorrutettu kirjolohi</b> Perunasose Ruohosipulikastike Kruunusekoitus Salaatti
<b>Jälkiruoka</b>	<b>Vadelmakiisseli</b>	<b>Marjakiisseli</b>	<b>Mansikka-raparperi-vispipuuro</b>	<b>Ruusunmarjarahka</b>	<b>Kuningatarkiisseli</b>	<b>Raparperi-mansikkakiisseli</b>	<b>Kerrosjälkiruoka</b>
<b>Päiväkahvi</b>	<b>Pikkupulla</b>	<b>Herkkukakku</b>	<b>Kuningatarpitko</b>	<b>Jogurttikakku</b>	<b>Aprikoosikierre</b>	<b>Pikkupulla</b>	<b>Piimä-maustekakku</b>
<b>Päivällinen</b>	Lohiseljanka	<b>Juustomestarin kasviskeitto</b> Lihahyytelö	<b>Borsch-keitto</b>	<b>Siskonmakkarakeitto</b>	<b>Samettinen broileri-keitto</b>	<b>Mannapuuro</b> Leikkele Maustekurkku	<b>Bataattikeitto</b> Leikkele
<b>Iltapala</b>	<b>Jogurtti</b> Leikkele	<b>Vadelmakiisseli</b> Sämpylä Leikkele	<b>Marjakiisseli</b> Ohrapiirakka, Munavoi	<b>Mansikka-raparperi-vispipuuro</b> Leikkele	<b>Ruusunmarjarahka</b> Sämpylä Leikkele	<b>Kuningatarkiisseli</b> Leikkele	<b>Raparperi-mansikkakiisseli</b> 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