

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 43 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	Appelsiinikukko Peruna Parsakaali Salaatti	Kaalikäryleet Peruna Ruskeakastike Sateenkaariporkkana Puolukkahilloke, Salaatti	Uunikala seistä Perunasose Punajuuret uunissa Salaatti	Mummon makkara-soosi Peruna Kukkakaali Salaatti	Broileripyörykkä Kermaperunat Currykastike Vihannesmix Salaatti	Kirjolahikiusaus Ruohosipulikastike Porkkana Salaatti	Riista-juustokäristys Perunasose Puutarhurinsekoitus Puolukkasurvos Salaatti
Jälkiruoka	Mustikkakiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Vanillainen vispipuuro	Mansikkakiisseli	Omenakanelikiisseli	Mangorahka	Ananaskiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Mustikka-muffinit	Mansikka-vaniljapitko	Mansikka-kääretorttu	Sitruunamuffinit	Korvapuusti	Tiikerikakku
Päivällinen	Porkkana-sosekeitto Vatruska, Lihahyytelö	Keltainen broilerivihanneskeitto	Juustoinen kasviskeitto Karjalanpiirakka, Munavoi	Ohrapuuro Leikkele	Hyvänolon kalakeitto	Jauhelihakeitto Juusto	Pinaattikeitto Kananmuna
Iltapala	Jogurtti	Mustikkakiisseli Sämpylä	Ruusunmarjakiisseli	Vanillainen vispipuuro	Mansikkakiisseli Sämpylä	Omenakanelikiisseli	Mangorahka

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: 44

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	Riisihiutalepuuro Leikkele Tomaatti Ruusunmarjasose	Luomukaurapuuro Juusto Mansikat	Mannavelli Leikkele Gefilusmehu Tuorekurkku
Lounas	Paahdettu sianlihakastike Peruna Lanttu-porkkana Salaatti	Lihamureke Peruna Ruskeakastike Kahden kaalin sekoitus Salaatti	Kahden kalan paistos Perunasose Tilli-ruohosipulikast Kruunusekoitus Salaatti	Kasvispyörykkä Peruna Juusto-yrttikastike Punajuuret uunissa Salaatti	Broilerihoukutus Herne-maissi Salaatti	Karjalanpaisti Kermaperunat Porkkanalaatikko Salaatti	Kirjolohti uunissa Perunasose Juustokastike Porkkanaviipale Salaatti
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli	Hedelmäsalaatti	Mansikka-ananasraha	Raparperi-mansikka-kiisseli	Marjakeitto	Mustaherukkavispi-puuro	Ruusunmarja-omenakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Omena-vanilja-muffinsit	Herkkupitko	Marjapiirakka pehmeä	Kookospuusti	Omenasosepulla	Porkkanakakku
Päivällinen	Bataattikeitto Leikkele	Isännän seitikalakeitto	Lihakeitto	Broiler-kasviskeitto	Riisipuuro Leikkele	Kasvisosekeitto Ohrapiirakka, Munavoi	Jauhelihakeitto
Iltapala	Ananaskiisseli	Jogurtti Sämpylä	Hedelmäsalaatti Ohrapiirakka, Munavoi	Mansikka-ananasraha	Raparperi-mansikkakiisseli Sämpylä	Marjakiisseli	Mustaherukkavispi-puuro

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: 45

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	Kalapyörykkä 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	Karhunvadelmakiisseli	Mustaherukkakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Raparperipiirakka	Herkkupitko	Omena-porkkana-kakku	Piimäkakku	Kanelikierre	Tuuloman torttu
Päivällinen	Nakkikeitto	Casablancan kana-keitto	Peruna-palsternak-kasosekeitto Lihahyytelö	Tomaattinen jauheliha-keitto	Punainen lohikeitto	Mannapuuro Leikkele	Pehmeä juuressose-keitto Karjalanpiirakka Munavoi
Iltapala	Viili	Persikkarahka	Maissikiisseli Persikkasose	Marjakiisseli	Aprikoosikiisseli	Vatkattu mustikka-puuro	Karhunvadelmakiisseli

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: 46

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	Broileripihvi Peruna Juusto-yrttikastike Parsakaali Salaatti	Kalamurekepihvi Perunasose Tilli-ruohosipuli-kastike Punajuuret uunissa Salaatti	Parsakaali-pinaatti- pihvi Juustoperunapaistos Herkkusienikastike Yrttiporkkanat Salaatti	Kaalilaatikko Aurinkokasvis Puolukkahilloke Salaatti	Sinappinen uunikala Peruna Tilli-ruohosipulikast. Puutarhurinsek. Salaatti	Lihapata karjalaiseen tapaan Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
Jälkiruoka	Vatkattu mansikka- puuro	Mustikkakiisseli	Tyrnikiisseli	Omena-tiikeri- jogurtti	Ananaskiisseli	Suklaakiisseli	Karpalokiisseli
Päiväkahvi	Voipulla	Rahkapiirakka	Korvapuustipitko	Omenasosepulla	Kookospullat	Korvapuusti	Ananaskakku
Päivällinen	Ison Antin kirjolahikeitto	Lihakeitto	Perunavelli Perunarieska Leikkele, Kurkku	Juustoinen kana- kasviskeitto	Emännän kalakeitto	Kasvissosekeitto Ohravatruska Munavoi	Riisipuuro Maksamakkara
Iltapala	Mustaherukka- kiisseli	Vatkattu mansikka- puuro	Mustikkakiisseli	Jogurtti	Vatkattu aprikoo- sipuuro	Ananaskiisseli	Marjakimara Vaniljakastike

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

