

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 48

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	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	Omena-kanelikiisseli	Mangorahka	Ananaskiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Mustikka-muffinit	Mansikka-vaniljapitko	Täytekakku	Sitruunamuffinit	Korvapuusti	Tiikerikakku
Päivällinen	Porkkana-sosekeitto Vatruska, Lihahyytelö	Kirkas broilerikeitto	Juustoinen kasviskeitto Karjalanpiirakka, Munavoi	Ohrapuuro Leikkele	Hyvänolon kalakeitto	Jauhelihakeitto Juusto	Pinaattikeitto Kananmuna
Iltapala	Jogurtti Leikkele	Mustikkakiisseli Sämpylä Leikkele	Ruusunmarjakiisseli Juusto	Vanillainen vispipuuro Leikkele	Mansikkakiisseli Sämpylä Kananmuna	Omena-kanelikiisseli 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



Olemme Portaatt luomun portaalla 1

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 49

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 sianlihastike Peruna Lanttu-porkkana Salaatti	Lihamureke Peruna Ruskeakastike Kahden kaalin sekoitus Salaatti	Kahden kalan paistos Perunasose Tilli-ruohosipulikast Kruunusekoitus Salaatti	Karjalainen lihapata Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti	Broilerihoukutus Herne-maissi Salaatti	Liha-makaronilaa- tikko Tomaattinen kas- tike Parsakaali-porkkana Salaatti	Kirjolohti uunissa Perunasose Juustokastike Porkkanaviipale Salaatti
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli	Hedelmäsalaatti	Mansikka-ananas- rahka	Raparperi-mansikka- kiisseli	Marjakeitto	Mustaherukkavispi- puuro	Ruusunmarja- omenakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Omena-vanilja- muffinsit	Herkkupitko	Täytekakku	Omena-porkkana- kakku	Omenasosepulla	Porkkanakakku
Päivällinen	Bataattikeitto Leikkele	Isännän seitikalakeitto	Lihakeitto	Broiler-kasviskeitto	Riisipuuro Leikkele	Kasvisseikeitto Ohrapiirakka, Munavoi	Jauheliagusassikeitto
Iltapala	Ananaskiisseli Leikkele	Jogurtti Sämpylä Leikkele	Hedelmäsalaatti Ohrapiirakka, Munavoi	Mansikka-ananas- rahka Leikkele	Raparperi-mansik- kakiisseli Sämpylä, Juusto	Marjakeitto 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 2018 VIIKOLLA: 50

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	Jouluinen jauheliha-pihvi Peruna Ruskea-kermakastike Porkkana Salaatti	Mustapippurihärkä Peruna Kartanonkasvis Salaatti	Kalagradiini cheddar Perunasose Ruohosipulikastike Herne-maissi Salaatti	Uunimakkara Perunasose Kermakastike Uunijuurekset Salaatti	Jauheliha-juustovuoka Aurinkokasvikset Salaatti	Broileriwokkipata Peruna Kahden kaalin sekoitus Salaatti
Jälkiruoka	Persikkarahka	Maissikiisseli Marjasose	Karpalokiisseli	Aprikoosikiisseli	Vatkattu mustikkapuuro	Karhunvadelmakiisseli	Mustaherukkakiisseli
Päiväkahvi	Pikkupulla	Mustikka-muffinsit	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 mustikkapuuro 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: 51

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 Ruohosipulikastike Puutarhurinsekoitus Salaatti	Lihapata karjalaiseen tapaan Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
Jälkiruoka	Vatkattu mansikkapuuro	Mango-toffeerahka	Tyrnikiisseli	Omena-tiikerijogurtti	Hedelmäsalaatti	Suklaakiisseli	Karpalokiisseli
Päiväkahvi	Voipulla	Piimä-maustekakku	Korvapuustipitko	Omenasosepulla	Omenapiirakka	Korvapuusti	Ananaskakku
Päivällinen	Ison Antin kirjolohikeitto	Lihakeitto	Perunavelli Perunarieska Leikkele, Kurkku	Juustoinen kana-kasviskeitto	Juustoinen lohikeitto	Kasvissosekeitto Ohravatruska Munavoi	Soijarouhe-bataattikeitto Juusto
Iltapala	Mustaherukka-kiisseli Leikkele	Vatkattu mansikkapuuro Juusto	Mustikkakiisseli Juusto	Jogurtti Leikkele	Vatkattu aprikosipuuro Juusto	Ananaskiisseli 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



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2018 VIIKOLLA: 52	RUOKALISTA ASUMISYKSIKÖT				ASUKKAAT		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Luomukaurapuuro Juusto Tuorekurkku Aprikoosisose	Mannavelli Juusto Tomaatti Persikkasose	Riisihiutalepuuro Juusto Tomaatti Luumusose	Ruishiutalepuuro Juusto Porkkana- Ruusukvittenisose	Ohrahiutalepuuro Juusto Tuorekurkku Ruusunmarjasose	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Marjasose	Riisihiutalevelli Leikkele Tomaatti Päärynäsose
Lounas	Joulukinkku Imelletty perunalaatikko Lanttulaatikko Punajuurigratiini Omenainen kastike Rosolli Karjalanpiirakka Munavoi	Uunilohi Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Hunajaiset juurekset Salaatti	Appelsiinibroiler Tumma riisi Parsakaali-keltainen porkkana Salaatti	Firenzen kalaleike Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Parsakaali Salaatti	Herkuttelijan härkäpata Peruna Porkkana Salaatti	Ruusunmarjabroileri Riisi-monivilja Herne-maissi-porkkana Salaatti	Kuorrutettu kirjolohi Perunasose Ruohosipulikastike Kruunusekoitus Salaatti
Jälkiruoka	Sekahedelmäkiisseli	Karpalorahka	Mansikkakiisseli	Ruusunmarjarahka	Kuningatarkiisseli	Karpalokiisseli	Kerrosjälkiruoka
Päiväkahvi	Joulutorttu	Jouluinen luumupii- rakka	Piparipulla	Jogurttikakku	Aprikoosikierre	Pikkupulla	Piimä-maustekakku
Päivällinen	Riisipuuro Joulukinkku Maksapasteija Lihahyytelö Lämminsavulohi Joululeipä	Juustomestarin kasvis- keitto Lihahyytelö	Samettinen sose- keitto	Siskonmakkarakeitto	Samettinen broileri- keitto	Mannapuuro Leikkele Maustekurkku	Bataattikeitto Leikkele
Iltapala	Jogurtti Leikkele	Vadelmakiisseli Sämpylä Leikkele	Karpalorahka Ohrapiirakka, Munavoi	Mansikkakiisseli Leikkele	Ruusunmarjarahka Sämpylä Leikkele	Kuningatarkiisseli Leikkele	Karpalokiisseli Turkkilainen jogurtti Juusto

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 luomuu portaalla 1