


Ajalla 3.12 – 9.12.2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai Itsenäisyyspäivä 	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Täysjyvämurot Marjakeitto Päärynä	Neljänviljanhiutalevelli Kurkku	Luomu-kaurapuuro Marjasose Tomaatti	Ruishiutalevelli Lanttupala	Vehnähiutale- puuro Päärynäsose Paprika	Luomu- ohrahiutale- puuro Marjakeitto Mandariini	Jogurtti Päärynä Kurkku
Lounas	Broileripyörykkä  Peruna Currykastike Salaatti Sipulirouhe	Pinaatti-raejuusto- pyörykkä Peruna Ruohosipulikastike Salaatti	Lohikeitto Raejuusto Leikkele Kurkku Ruistassu	Lihapata karjalai- seen tapaan  Peruna Porkkanalaatikko Sienisalaatti,tomaatti	Liha-makaroni- pata  Herne-maissi- porkkana Porkkanaraaste	Lindströminpihvi Perunasose Ruskea kastike Puutarhurin sekoitus Salaatti	Uunilohi Peruna Tillikastike Pikkuporkkana Salaatti
Välipala	Omenakiisseli Jogurtti Paprika	Ohukaiset Mansikkahillo	Jäätelö Mandariini	Hedelmäsalaatti Juusto	Jogurtti Persikkasose Tomaatti	Ruusunmarjarahka Tuorejuusto Kurkku	Mangokiisseli
Päivällinen	Perunavelli Juusto Kurkku	Maksalaatikko Puolukkahilloke Kasvissekoitus Salaatti	Jauheliuhakebakko Peruna Ruskea kastike Salaatti	Mannapuuro Kaneli ja sokeri Paprika Ruistassu	Porkkana-sose- keitto Ohravatruska Kurkku	Lihapyörykät Perunasose Ruskea kastike Salaatti	Juustoinen kasvis- keitto  Lohivatruska Tomaatti



Sydänmerkkiruoka

Lisäksi aterioilla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aterioilla huomioidaan 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset.

Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat mm. juhlahpyhät, teemat tai raaka-aineiden saatavuus. Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.

Ajalla 10.12 – 16.12.2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Riisihiutalevelli Omena	Luomu-kaurapuuro Persikkasose Kurkku	Luomu-Ruishiutale- puuro Omenasose Paprika	Luomu-neljänviljan- hiutalepuuro Tomaatti	Jogurtti Mysli Tomaatti	Viili Päärynäsose Juusto Paprika	Vehnähiutalepuuro Marjasose Banaani
Lounas	Jouluinen jauhe- lihapihvi Peruna Ruskea-kerma- kastike Salaatti	Makkarakastike Peruna Sinappirelish Salaatti	Joulukinkku Peruna Punasipulikastike Porkkanalaatikko Punakaalivuoka Punajuurisalaatti Salaatteja	Broilerihoukutus Salaatti Salaattisiemen	Kalapuikko Perunasose/peruna Tillikastike Porkkanaraaste	Lihamureke Peruna Kermakastike Yrttiporkkanat Salaatti	Palapaisti Peruna Lanttu-porkkana- kuutiot Salaatti
Välipala	Jäätelö Rieska Kurkku	Kukkakaalinuppu parsakaali kurkku dippikastike	Karpalokiisseli Kinuskirahka Jääsalaatti	Maitokiisseli Marjasose Naurispala	Hedelmäsmoothie Tomaatti	Mansikkakiisseli Tomaatti	Vadelmakiisseli
Päivällinen	Kahden kalan keitto Perunarieska	Kasvisosekeitto Karjalanpiirakka Munavoi	Kalamurekepihvi Perunasose Ruohosipulikastike Salaatti	Tomaattinen jauhe- lihakeitto Juusto Kurkku	Siskonmakkara- keitto Porkkanaraaste	Broilerikeitto Rieska Kurkku	Ohrapuuro Marjakeitto Leikkele Paprika



Sydänmerkkiruoka

Lisäksi aterioilla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aterioilla huomioidaan 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset.

Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat mm. juhlapyhät, teemat tai raaka-aineiden saatavuus. Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.

Ajalla 17.12 – 23.12.2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Luomu-kaurapuuro Salaatti Kurkku	Kaakao Kananmuna Tomaatti Ruistassu	Vehnähiutalepuuro Marjakimara	Luomu-ohrahiutale- velli Juusto Tomaatti	Luomu-neljänviljan- hiutalepuuro Persikkasose Porkkana	Riisihiutalepuuro Päärynä	Jogurtti Leikkele Kurkku
Lounas	Kana-kookos- kastike Täysjyväriisi Salaatti Mustaherukkahillo	Porkkanapyörykkä  Peruna Juustokastike Salaatti Sipulirouhe	Lasagnette Porkkanaraaste	Uunikala seistä Peruna Salaatti	Riisipuuro Kaneli ja sokeri Luumu-rusinakeitto Leikkele Kurkku	Lihapata karjalai- seen tapaan  Peruna Porkkanalaatikko Salaatti	Ruusunmarjabroileri  Täysjyväriisi Salaatti
Välipala	Täysjyvämurot Marjakeitto Omena	Piparipulla Naurispala	Vanillainen vispi- puuro Kukkakaalinuppu	Appelsiini, luumu, omena Sämpylä	Joulutorttu	Punaherukkakiisseli Jäätelö	Hedelmärahka
Päivällinen	Kalaseljanka  Juusto Kurkku	Sianliha-peruna- laatikko  Salaatti	Riisipuuro Kaneli ja sokeri Tomaatti	Jauheliuhakeitto  Paprika	Kinkkukiusaus  Salaatti	Lohikeitto Kurkku	Kasvisseikeitto Karjalanpiirakka Munavoi








Sydänmerkkiruoka

Lisäksi aterioilla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aterioilla huomioidaan 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset.

Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat mm. juhlapyhät, teemat tai raaka-aineiden saatavuus. Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.

Ajalla 24.12 – 30.12.2018

	Maanantai <i>Jouluaatto</i>	Tiistai <i>Joulupäivä</i>	Keskiviikko <i>Tapaninpäivä</i>	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Luomu-ruishiutalepuuro Leikkele	Viili Omenasose Kurkku Pieni moniviljaruutu	Luomu-kaurapuuro Marjasose Porkkanapala	Mannavelli Tomaatti	Luomu-neljänviljanhiutalepuuro Mandariini	Täysjyvämurot Marjakeitto Tomaatti	Riisihiutalevelli Mandariini
Lounas	Joulukinkku Omenainen kastike Lanttulaatikko Perunalaatikko Rosolli	Unilohi remoulade-kastikkeessa Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Yrttiporkkanat Salaatti	Appelsiinibroileri Täysjyväriisi Currykastike Kasvissekoitus Salaatti	Tomaattinen jauhe-liha-perunavuoka  Puutarhurin sekoitus Salaatti Kuutiokurpitsa	Pinaattiohukaiset Perunasose Raejuusto Salaatti Puolukkahilloke	Kalamureke Peruna Tillikastike Kasvissekoitus Salaatti	Riistakäristys  Perunasose Porkkana-herne Salaatti Puolukkahilloke
Välipala	Sekahedelmäkiisseli	Karjalanpiirakka Munavoi Tomaatti Mandariini	Jouluinen luumu-piirakka	Marjapiirakka	Persikkakiisseli	Mansikka-ananas-rahka	Jäätelö
Päivällinen	Riisipuuro Kaneli ja sokeri Kinkkuviipale Tomaatti	Lihakeitto  Juusto Tuorekurkku	Jauheliha-perunaso-sevuoka  Pikkuporkkana Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Tomaatti	Broilernuggetit Perunasose Kurkku Tomaatti	Lihakeitto  Juusto Tuorekurkku	Perunavelli Ohravatruska Tomaatti





Sydänmerkkiruoka

Lisäksi aterioilla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aterioilla huomioidaan 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset.

Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat mm. juhlapyhät, teemat tai raaka-aineiden saatavuus. Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.

Ajalla 31.12.2018 – 6.1.2019

	Maanantai	Tiistai <i>Uusi Vuosi 2019</i>	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Vehnähiutalepuuro Marjakeitto Tomaatti	Luomu-ruishiutale- puuro Jääsalaatti Sämpylä Kurkku	Riisihiutalepuuro Kaneli ja sokeri Tomaatti	Kaakao Kananmuna Sämpylä Kurkku	Luomu-neljänviljan- hiutalepuuro Banaani Leikkele	Kauramurot Marjakeitto Omena	Vehnähiutalepuuro Tomaatti
Lounas	Nakit Kermaperunat Ruskeakastike Lisäkekasvis Perunasalaatti Sinappirelish	Kahden kalan paistos Peruna Herne-maissilisäke Salaatti	Paella broilerista  Salaatti Salaattisiemen	Bataattikeitto Maksamakkara Luomu eväsvuoka Tomaatti	Lohikiusaus  Pikkuporkkana Salaatti	Kasvispihvi  Perunasose Kermakastike Pikkuporkkana Salaatti	Mustapippurihärkä  Peruna Värikäs porkkana Salaatti
Välipala	Mustikkarahka	Ruusunmarjakiisseli	Karjalanpiirakka Munavoi Päärynä	Marjakiisseli	Suklaakiisseli	Appelsiini-manda- riinikiisseli Kurkku	Mansikka-rahkavaahto
Päivällinen	Tomaattikeitto Mini lihapiiras	Samettinen broileri- keitto Kurkku	Kukkakaali-juusto- keitto Tomaatti	Broilerihöystö  Täysjyväriisi Kurkku Tomaatti	Tomaattinen jauhe- lihakeitto  Juusto Kurkku	Nakkikeitto  Tomaatti	Kirjolahikeitto Kurkku



Sydänmerkkiruoka

Lisäksi aterioilla tarjotaan ruisleipää, näkkileipää, kevytlevitettä, rasvatonta maitoa ja piimää. Aterioilla huomioidaan 1–3-vuotiaiden ruokailutottumukset.

Muutoksia ruokalistaan aiheuttavat mm. juhlahpyhät, teemat tai raaka-aineiden saatavuus. Ruokaan liittyvissä asioissa teitä palvelee Polkan ateriapalvelun henkilökunta.