

RUOKALISTA VK 2

11.1. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Juurespihvi, Tartarkastike, Peruna, Salaatti, Päärynäkiisseli

Päivällinen: Kalkkunakiusaus, Maustekurkku

Iltapala: Pasteija

12.1. Tiistai

Aamupala:

Lounas: Siikamurekepihvi, Punajuurikastike, Perunaa, salaatti, Mustikkakiisseli

Päivällinen: Porkkanaohukaiset, Kylmä kurkumakastike, Peruna, Salaatti

Iltapala: Jogurttia, vatruskaa

13.1. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Lihapyöryköitä, Kermainen jyväsinnappikastike, Peruna, salaatti, Meloni-hedelmäsalaatti

Päivällinen: Broileri-capellipaistos, Kurpitsapikkelssi

Iltapala: Marjainen jogurtti-rahka

14.1. Torstai

Aamupala:

Lounas: Uunimakkaraa, Juustokastike, Muussi, Raaste, Mansikkavaahto

Päivällinen: Janssoninkiusaus, punajuuri

Iltapala: Lihapiirakka

15.1. Perjantai

Aamupala:

Lounas: Pippurinen possupata, Perunaa, Salaatti, Banaanikiisseli

Päivällinen: Fenkoli-kasviskeitto

Iltapala: Puolukkavispipuuro

16.1. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Kanaviilokki, Riisiä ja perunaa, Salaatti, Kuningatarvaahto

Päivällinen: Kermainen Kalakeitto

Iltapala: Lohkeava jogurtti, leipä, leikkele

17.1. Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Karjalanpaisti, Kermaperunoita, Salaatti, Omena-kanelikiisseli

Päivällinen: Metsäsienikeitto

Iltapala Viiliä, leipä, leikkele, uusto

RUOKALISTA VK 3

18.1. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Perinteinen jauhelihakastike, Peruna, Kukkakaali, Mangokiisseli

Päivällinen: Pyttipannua, paistettu kananmuna, Maustekurkku

Iltapala: Perunapiirakkaa, jogurttia

19.1. Tiistai

Aamupala:

Lounas: Kuhapyöryköitä, Ruohosipulikastike, Peruna, Salaatti, Karpalokiisseli

Päivällinen: Lihaperunasoselaatikko, Salaatti

Iltapala: Lohkeavajogurtti, leipä, juusto

20.1. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Makkarakastike, peruna, baby-porkkanoita, Mandariinivahto

Päivällinen: Kermainen Savuporokeitto

Iltapala: Hedelmäinen jogurtti-rahka

21.1. Torstai

Aamupala:

Lounas: Punajuuripihvit, Smetanakastike, Peruna, salaatti, Tyrni-appelsiinikiisseli

Päivällinen: Maksalaatikko, Puolukka

Iltapala: Viiliä, leipä, leikkele

22.1. Perjantai:

Aamupala:

Lounas: Lihamureke, Pippurikastike, Muussi, Salaatti, Valkosuklaamousse

Päivällinen: Pinaattikeittoa, Kananmunia

Iltapala: Munakas

23.1. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Perinteinen Laskisoosi, Peruna, Raaste, Mansikka-Raparperikiisseli

Päivällinen: Kookos-Kanakeitto

Iltapala: Hedelmä-tuorepuuro, leipä, juusto

24.1 .Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Pannupihvi, kermakastiketta, Viipaleperunoita, Salaatti, Mustikka-talkkunahyve

Päivällinen: Salami-pastavuoka, Kurpitsapikkelssi

Iltapala: Suolainen piirakka

RUOKALISTAVK 4

25.1. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Härkäpapupihvit, Yrtti-Kermaviilikastike, Peruna, Mandariinikiisseli

Päivällinen: Kalkkunapataa, riisi, Salaatti

Iltapala: Kreikkalainen jogurtti, leipä, juusto

26.1. Tiistai

Aamupala:

Lounas: Savulohikastike, Perunoita, Salaatti, Luumukiisseli

Päivällinen: Kinkkukastike, pasta, Salaatti

Iltapala: Pasteija

27.1. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Curry-kanakastike, Riisiä, Salaatti, Suklaa-kookosmousse

Päivällinen: Kebabkiusaus, Punajuuri

Iltapala: Viili, leipä, leikkele

28.1. Torstai

Aamupala:

Lounas: Häränlihastroganoff, Peruna, Salaatti, Kirsikkakiisseli

Päivällinen: Juuressosekeittoa, Raejuustoa

Iltapala: Ohra-uunipuuro, mehukeitto

29.1. Perjantai

Aamupala:

Lounas: Falafelpyörykät, Tomaattikastike, Peruna, Salaatti, Sitruunakiisseli

Päivällinen: Jauheliuhakeitto

Iltapala: Pizza

30.1. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Riistapyörykät, Herukkakastike, Peruna, Raaste, Persikkavaahto

Päivällinen: Lasagne, Salaatti

Iltapala: Viili, Leipä Juusto,

31.1. Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Palapaisti, Kermaperunat, Salaatti Karviaiskiisseli

Päivällinen: Nakki-Punajuurikeitto

Iltapala: Lohkeava jogurtti, leipä, juusto

RUOKALISTA VK 5

1.2. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Lindströminpihvit, Tummakastike, Peruna, Papu, Appelsiiniikiisseli

Päivällinen: Kana-Tomaattikiusaus, Maustekurkku

Iltapala: Pasteija

2.2. Tiistai

Aamupala:

Lounas: Maksakastike, Peruna, Salaatti, Mustikkavaahto

Päivällinen: Siskonmakkarakeitto

Iltapala: Jogurttia, vatruskaa

3.2. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Karibialaiset kasvispihvit, Kermaviilikastike, Peruna, Hedelmäsalaatti

Päivällinen: Kinkkukiusaus, Salaatti

Iltapala: Mandariini-jogurtti rahka

4.2. Torstai

Aamupala:

Lounas: Keltainen smetana sei, Peruna, Salaatti, Moccakiisseli

Päivällinen: Jauheliha-Kaalikeitto

Iltapala: Lihapiirakka

5.2. Perjantai

Aamupala:

Lounas: Häränlihastike, Peruna, Raaste, Runeberginleivos

Päivällinen: Tonnikalakiusaus, Salaatti

Iltapala: Aprikoosivipuuuro

6.2. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Porsaanlihastike, perunaa, Salaatti, Mansikkapannacotta

Päivällinen: Kalkkunapastagratiini, Maustekurkku

Iltapala: Kreikkalainen jogurtti, leipä, leikkele

7.2. Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Kaalikääryleitä, Muussi, Puolukka, Kermakastike, Salaatti, Persikkakiisseli

Päivällinen: Mustajuurikeittoa

Iltapala: Viili, leipä, leikkele

RUOKALISTA VK 6

8.2. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Jauhelihapapupata, Riisiä, Salaatti, Marjakiisseli

Päivällinen: Salamikiusaus, Punajuur

Iltapala: Perunapiirakka, jogurtti

9.2. Tiistai

Aamupala:

Lounas: Haudutettua lohta sahramikastikkeessa, Peruna, Salaatti,

Mansikkakiisseli

Päivällinen: Pekoni-pastagratiini, Salaatti

Iltapala: Lohkeava jogurtti, leipä, juusto

10.2. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Broilerpyörykät, Yrttikastike, Curry-kauraa, Salaatti, Omenamousse

Päivällinen: Nakki-Perunasoselaatikko, Salaatti

Iltapala: Marja-jogurtti rahka

11.2. Torstai

Aamupala:

Lounas: Ruiskuorrutetut silakkapihvit, Ruohosipulikastike, Muussi, Raaste, Puolukkamousse

Päivällinen: Kermainen Kanakeitto

Iltapala: Viili, leipä, leikkele

12.2. Perjantai

Aamupala:

Lounas: Pinaattiletut, Kermakastike Puolukka, Peruna, Salaatti Ananaskiisseli

Päivällinen: Moussaka, Salaatti

Iltapala: Pizza

13.2. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Merimiespihvit, Salaatti, Ruusunmarjakiisseli

Päivällinen: Makkarakeitto

Iltapala: Marja-tuorepuuro, Leipä, Juusto

14.2. Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Burgundinpata, Annanperunat, Salaatti, Kardemummalla maustettu mustikkainen hedelmäsalaatti

Päivällinen: Bataatti-Linssikeitto

Iltapala: Lohkeava jogurtti, leipä, leikkele

RUOKALISTA VK 7

15.2. Maanantai

Aamupala:

Lounas: Broilerinpaistinleike timjamikastikkeessa, Ohraa, Salaatti, vadelmakiisseli

Päivällinen: Lihakeitto

Iltapala: Kreikkalainen jogurtti, leipä, juusto

16.2. Tiistai (laskiaistiistai)

Aamupala:

Lounas: Hernekeitto, Laskiaispulla

Päivällinen: Liha-makaronilaatikko, Salaatti

Iltapala: Pasteija

17.2. Keskiviikko

Aamupala:

Lounas: Paprikainen-broilerkastike, Pasta, Salaatti, Suklaavaahto

Päivällinen: Veriletut, Kermakastike, Puolukka, Peruna, Salaatti

Iltapala: Viili, leipä, leikkele, juusto

18.2. Torstai

Aamupala:

Lounas: Häränlihastike, Peruna, Salaatti, Aprikoosikiisseli

Päivällinen: Lohikiusaus, Punajuuri

Iltapala: Kreikkalainen jogurtti, Leipä, Juusto

19.2. Perjantai

Aamupala:

Lounas: Makkarastriganof, Muussi, Salaatti, Omena-kaura paistos, vaniljakastike

Päivällinen: Kermainen Punajuurisosekeitto

Iltapala: Pizza

20.2. Lauantai

Aamupala:

Lounas: Rosepippurikanakastike, Riisi, R aaste, Boysenmarjakiisseli

Päivällinen: Porokiusaus, Maustekurkku

Iltapala: Karjalanpiirakka

21.2. Sunnuntai

Aamupala:

Lounas: Porsaan ylikypsä kassler, Tummakastike, Kermaperuna, salaatti, Suklaakiisseli

Päivällinen: Nakkikeitto

Iltapala: Lohkeava jogurtti, leipä, leikkele