

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 3.1.2022

Lounas 1	Seitikiusausta L, G, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lounas 2	Ananas-aurajuustobroilerikastiketta L, G, Vehnäliisäkettä VEG, Porkkanaa L, G, VEG, M, Palsternakkaa L, G, M
Kasvislounas	Sinihomejuusto-kasviskiusaus L, G, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Luumukiisseliä L, G, VEG, M

tiistai 4.1.2022

Lounas 1	Siskonmakkarakeittoa L, G, M
Lounas 2	Marokkolaista lihapataa L, G, M, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M, Porkkanaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Bataattiseikeittoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Ruusunmarjarahkaa L, G

keskiviikko 5.1.2022

Lounas 1	Kaalipataa L, G, M, Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M
Lounas 2	Juuresseikeittoa L, G
Kasvislounas	Soija-kaalipata L, G, VEG, M, Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mannapuuroa L, Aprikoosikiisseliä L, G, VEG, M

torstai 6.1.2022

Lounas 1	Kirjolohikeittoa L, G
Lounas 2	Wanhanajan porsaanelihakastiketta L, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Herneitä L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kermainen soija-kasviskeitto L, G
Lo jälkiruoka	Mustikkarahkaa L, G

perjantai 7.1.2022

Lounas 1	Kanaviilokkia L, G, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M, Kruunuvihanneksia L, G, VEG, M
Lounas 2	Liha-makaronilaatikkoa L, Ketsuppia L, G, VEG, M
Kasvislounas	Papu-vihanneskastike L, G, VEG, M, Pastaa L, VEG, M
Lo jälkiruoka	Omena-kanelikiisseliä L, G, VEG, M

lauantai 8.1.2022

Lounas 1	Chili con carnea jauhelihasta L, G, M, Pilahviriisiä L, G, VEG, M
Lounas 2	Tomaatti-kanakeittoa L, G, M
Kasvislounas	Sambar linssipata L, G, VEG, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Herneitä L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Päärynäkiisseliä L, G, VEG, M

sunnuntai 9.1.2022

Kotiateriat ja Hoivakodit

Lounas 1	Burgundinpataa L, G, M, Perunasosetta L, G
Lounas 2	Savuporo-pekonikeittoa L, G
Kasvislounas	Punajuuri-tattarihiivejä L, M, Tzatsikia G, Paistettua perunaa L, G, VEG, M, Paistettua purjoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mansikkamuffinssia L, M

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 10.1.2022

Lounas 1	Kirjolohikiusausta L, G, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lounas 2	Stroganoffia L, G, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Kasvislounas	Härkäpapu-peruna-sienivuokaa L, G, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Vadelmakiisseliä L, G, M

tiistai 11.1.2022

Lounas 1	Nakkikeittoa L, G, M
Lounas 2	Butter chickeniä L, G, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M, Paprika-kesäkurpitsa-porkkanasuikale L, G, VEG, M
Kasvislounas	Soija-nuudeliteittoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Appelsiiniiriisiä L, G

keskiviikko 12.1.2022

Lounas 1	Kaalikääryleitä L, G, M, Puolukkakastike L, G, M, Perunasosetta L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Kirjolohi-pinaattilasagnea L, Porkkanaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasviskaalikääryle L, M, Puolukkaa L, G, VEG, M, Perunasosetta L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Kinuskirahkaa L, G

torstai 13.1.2022

Lounas 1	Välimerellistä kalakeittoa L, G, M
Lounas 2	Jauhemaksastiketta L, G, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Porkkanaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Juustoista kesäkeittoa L, G
Lo jälkiruoka	Puolukka-mustikkakiisseli L, G, M

perjantai 14.1.2022

Lounas 1	Kana-mangokastiketta L, G, Basmatiriisiä L, G, VEG, M, Papuja L, G, VEG, M
Lounas 2	Talonpojan munakasta L, G
Kasvislounas	Soija-mangokastiketta L, G, Basmatiriisiä L, G, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Tropiikinrahkaa L, G

lauantai 15.1.2022

Lounas 1	Karjalanpaistia L, G, M, Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M, Perunasosetta L, G, Juureskuutiot L, G, VEG, M
Lounas 2	Palvilapalasantetta L, Herne-maissi-paprikaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Soija-kasvispataa L, G, VEG, M, Perunasosetta L, G
Lo jälkiruoka	Sitruunakiisseliä L, G, M

sunnuntai 16.1.2022

L - Laktoositon, G - Gluteeniton, VEG - Vegaani, M - Maidoton

Kotiateriat ja Hoivakodit

Lounas 1	Kermaista porsaanlihastiketta L, G, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M, Grillattua paprikaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Kanakeittoa L, G, M
Kasvislounas	Halloumi-kesäkurpitsa-paprikastiketta L, G, Kvinoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mansikkarahkaa L, G

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 17.1.2022

Lounas 1	Janssoninkiusausta L, G, Punajuurisnapsi L, G, VEG, M
Lounas 2	Tillilihaa L, G, M, Perunasosetta L, G, Porkkanakuutioita L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvis-kikhernelasagnettoa L, Punajuuri L, G, M
Lo jälkiruoka	Puolukkarahkaa L, G

tiistai 18.1.2022

Lounas 1	Lihakeittoa L, G, M
Lounas 2	Bambukanaa L, G, M, Basmatiriisiä L, G, VEG, M, Papuja L, G, VEG, M
Kasvislounas	Linssi-kookoskeittoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mangopuuroa L, VEG, M

keskiviikko 19.1.2022

Lounas 1	Jauheliuhapöyryköitä L, G, M, Lihapullienkastike L, G, Perunasosetta L, G, Juureskuutiot L, G, VEG, M
Lounas 2	Kinkkumunakasta L, G, Herne-maissi-paprikaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvisrisottoa L, G, VEG, M, Halloumijuustoa L, G
Lo jälkiruoka	Omena-kanelikiisseliä L, G, VEG, M

torstai 20.1.2022

Lounas 1	Hernekeittoa L, G, M
Lounas 2	Malesialaista kalacurrya L, G, Seesamiperunoita G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvishernekeittoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Pannukakkua L, Mansikkahillo annos L, G, VEG, M

perjantai 21.1.2022

Lounas 1	Tonnikala-purjokastiketta L, G, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lounas 2	Broileririsottoa L, G, Mustaherukasnapsi L, G, VEG, M
Kasvislounas	Porkkananappi L, G, VEG, M, Kermaperunoita L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mustaherukkavispiuuroa L, VEG, M

lauantai 22.1.2022

Lounas 1	Uunimakkara L, G, M, Juustokastiketta L, G, Perunasosetta L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Seiti-kirjolohiseljankakeitto L, G, M
Kasvislounas	Quornia smetanakastikkeessa L, G, Tillivoita L, G, Uusia perunoita L, G, VEG, M, Kesäinen kasvisekoitus L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mustikkakiisseliä L, G, VEG, M

sunnuntai 23.1.2022

Kotiateriat ja Hoivakodit

Lounas 1	Palapaistia L, G, M, Perunasosetta L, G, Ruusukaalia L, G, VEG, M
Lounas 2	Minestronekeittoa L, M
Kasvislounas	Härkäpapu-peruna-sienivuokaa L, G, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Hedelmärahkaa L, G

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 24.1.2022

Lounas 1	Lapskoussia L, G, Kurkkusnapsi L, G, VEG, M
Lounas 2	Chorizo-kanapataa L, G, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Papuja L, G, VEG, M
Kasvislounas	Soija-perunasosevuokaa L, G, Kurkkusnapsi L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mansikka-raparperikiisseliä L, G, VEG, M

tiistai 25.1.2022

Lounas 1	Itämaista kanakeittoa L, G, M
Lounas 2	Mantelikalaa L, M, Juuressosetta L, G, Parsakaalia L, G, VEG, M
Kasvislounas	Pinaattikeittoa L, Keitettyä kananmunaa L, G, M
Lo jälkiruoka	Suklaapuuroa L

keskiviikko 26.1.2022

Lounas 1	Sinappista possupataa L, G, Perunasosetta L, G, Kesäkurpitsaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Aasialaista porkkanasosekeittoa L, G
Kasvislounas	Herkkusieni-sinihomejuustokastiketta L, Pastaa L, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Ruispuuroa L, Vadelmahillo annos L, G, VEG, M

torstai 27.1.2022

Lounas 1	Seitikeittoa L, G
Lounas 2	Jauhemaksapihvejä L, G, Paistinkastiketta L, G, M, Peruna-sipulipaistosta L, G, VEG, M, Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M
Kasvislounas	Purjo-perunasosekeittoa L, G
Lo jälkiruoka	Mustaherukkarahkaa L, G

perjantai 28.1.2022

Lounas 1	Broileripyöryköitä L, M, Currykastiketta L, G, Pilahviriisiä L, G, VEG, M
Lounas 2	Pizzasuikalekiusausta L, G, Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Porkkananappi L, G, VEG, M, Currykastiketta L, G, Kvinoa L, G, VEG, M, Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Maitokiisseliä L, G

lauantai 29.1.2022

Lounas 1	Jauhelihapyöryköitä L, G, M, Lihapullienkastike L, G, Perunasosetta L, G, Juureskuutiot L, G, VEG, M
Lounas 2	Borssikeittoa L, G, M
Kasvislounas	Nyhtökaurastroganoffia L, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Omenakompottia L, G, VEG, M, Vaniljakastiketta G

Kotiateriat ja Hoivakodit

sunnuntai 30.1.2022

Lounas 1	Smetanaista lihapataa L, G, Perunasosetta L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Tonnikalalasangnettea L, Herne-maissi-paprikaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Quornia smetanakastikkeessa L, G, Perunasosetta L, G, Papuja L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mutakakkua L, M

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 31.1.2022

Lounas 1	Broilerikiusausta L, G, Herneitä L, G, VEG, M
Lounas 2	Naudanliha-paprikakastiketta L, G, M, Perunasosetta L, G
Kasvislounas	Sienikiusausta L, G, Herneitä L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Marjakiisseliä L, G, VEG, M

tiistai 1.2.2022

Lounas 1	Jauheliuhakeittoa L, G, M
Lounas 2	Appelsiinikanaa L, G, M, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M, Kukkakaalia L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kermainen soija-kasviskeitto L, G
Lo jälkiruoka	Tropiikinrahkaa L, G

keskiviikko 2.2.2022

Lounas 1	Lohikastiketta L, G, Perunasosetta L, G, Papuja L, G, VEG, M
Lounas 2	Jauheliuhalasagnettoa L, Herne-maissi-paprikkaa L, G, VEG, M
Kasvislounas	Ratatouillea L, G, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mangorahka L, G

torstai 3.2.2022

Lounas 1	Makkarakeittoa L, G, M
Lounas 2	Hapanimelä kebabkastiketta L, G, M, Basmatiriisiä L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvisnakkikeittoa L, M
Lo jälkiruoka	Mansikkakiisseliä L, G, M

perjantai 4.2.2022

Lounas 1	Broilerikastiketta L, G, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Kruunuvihanneksia L, G, VEG, M
Lounas 2	Silakkalaatikkoa L, G, Punajuurisnapsi L, G, VEG, M
Kasvislounas	Meksikonpataa L, G, VEG, M, Pastaa L, VEG, M
Lo jälkiruoka	Kookos-puolukkapuuroa L, VEG, M

lauantai 5.2.2022

Lounas 1	Läskisoosia L, M, Perunasosetta L, G, Kurkkusnapsi L, G, VEG, M
Lounas 2	Kalkkunakeittoa L, G, M
Kasvislounas	Sienigratiini L, G, Perunasosetta L, G
Lo jälkiruoka	Mangokiisseliä L, G, VEG, M

sunnuntai 6.2.2022

Kotiateriat ja Hoivakodit

Lounas 1	Pannupihviä L, G, M, Tummaa herkkusienikastiketta L, G, Lohkoperunoita L, G, VEG, M, Ruusukaalia L, G, VEG, M
Lounas 2	Porsas-nuudelikeittoa L, G, M
Kasvislounas	Falafel-pyöryköitä L, VEG, M, Kasvis sienikastike L, G, Kvinoa L, G, VEG, M, Ruusukaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Hedelmärahkaa L, G

Kotiateriat ja Hoivakodit

maanantai 7.2.2022

Lounas 1	Jauhelihakiusausta L, G, Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M
Lounas 2	Normandilaista siideribroileria L, G, Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Kasvislounas	Quorn -pyttipannua L, G, M, Paistettua kananmunaa L, G, M, Kurkkusnapsi L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Suvimarjakiisseliä L, G, VEG, M

tiistai 8.2.2022

Lounas 1	Koskenlaskija-broilerikeittoa L, G
Lounas 2	Irlantilaista olutpataa L, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Kasvislounas	Koskenlaskija-juureskeittoa L, G
Lo jälkiruoka	Paahtokiisseliä L, G

keskiviikko 9.2.2022

Lounas 1	Nakkistroganoffia L, M, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Kukkakaalia L, G, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lounas 2	Jauheliha-perunasoselaatikkaa L, G, Porkkana-sipulipaistosta L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvisnakkistroganoffia L, M, Perunasosetta L, G, Kukkakaalia L, G, VEG, M, Parsakaalia L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Mangopuuroa L, VEG, M

torstai 10.2.2022

Lounas 1	Jauheliha-kaalikeittoa L, G, M
Lounas 2	Kirjolohipastaa L, Herneitä L, G, VEG, M
Kasvislounas	Kasvis-kaalikeitto L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Luumurahkaa L, G

perjantai 11.2.2022

Lounas 1	Perinteistä jauhelihakastiketta L, M, Perunasosetta L, G, Porkkanaa L, G, VEG, M, Herneitä L, G, VEG, M
Lounas 2	Pyttipannua L, G, M, Paistettua kananmunaa L, G, M, Kurkkusnapsi L, G, VEG, M
Kasvislounas	Quornia basilikakastikkeessa L, G, Kvinoa L, G, VEG, M, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Kinuskirahkaa L, G

lauantai 12.2.2022

Lounas 1	Kirjolohi-seitipataa L, G, Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M, Kasvissuikaleita L, G, VEG, M
Lounas 2	Kanaa Sweet & Sour L, G, M, Pastaa L, VEG, M
Kasvislounas	Soijabolognesea L, G, VEG, M, Spagettia L, VEG, M, Herneitä L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Aprikoosikiisseliä L, G, VEG, M

sunnuntai 13.2.2022

Kotiateriat ja Hoivakodit

Lounas 1	Lindströminpihvejä L, G, M, Tzatsikia G, Perunasosetta L, G, Paistettua purjoa L, G, VEG, M
Lounas 2	Lihaseljankaa L, G, M
Kasvislounas	Punajuuri-tattari- pihvejä L, M, Tzatsikia G, Perunasosetta L, G, Paistettua purjoa L, G, VEG, M
Lo jälkiruoka	Vadelmarahkaa L, G