

VL vähälaktoosinen

L laktoositon

M maidoton

G gluteeniton



Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

Hopunkallion keittiön puh. 040-504 9653

RUOKALISTA VKO		3 LAITOKSET (VAS, TERVEYSKESKUS, VANHAINKODIT, NELIAPILA, TOIMINTAKESKUS)						
		MAANANTAI 18. tammikuuta	TIISTAI 19. tammikuuta	KESKIVIikko 20. tammikuuta	TORSTAI 21. tammikuuta	PERJANTAI 22. tammikuuta	LAUANTAI 23. tammikuuta	SUNNUNTAI 24. tammikuuta
Aamiainen		Ruishiutalepuuro L,M maitoon L	Moniviljapuuro maitoon L	Ohrahiutalepuuro L	Kaurahiutalepuuro maitoon L	Pajalanpuuro L,M	kahden viljan puuro L	Mannapuuro L
Lounas	PEHMEÄ	Kalapuikot, tillikastike, perunat, pehmeä kasvis	Porkkananappi, sitruunakastike, perunat, parsakaali	Rakuunainen possukastike, perunat, pehmeä kasvis	Kirjolohikeitto	Makkarakastike, perunat, pehmeä kasvis	Lihapyörökät kastikkeessa, perunasose, pehmeä kasvis	Karjalanpaisti (pehmeä), perunat, uunijuurekset
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Kalapuikot, tillikastike, perunasose, pehmeä kasvis Talon jälkiruoka	Porkkananappi, sitruunakastike, paistetut perunat, parsakaali Banaani-suklaapirtelö	Juustolautanen Rakuunainen possukastike, perunat, pehmeä kasvis	Kirjolohikeitto Hedelmärahkajuoma	Makkarakastike, perunasose, pehmeä kasvis Ananasjuoma	Lihapyörökät kastikkeessa, perunasose, pehmeä kasvis Marja-hedelmäsmoothie	Karjalanpaisti (pehmeä), perunat, uunijuurekset Mustikkasmoothie
	KARKEA SOSEMAINEN	Kala-tillikastike, perunasose, hernemuhennos	Sitruunainen broilerikastike, perunasose, porkkanamuhennos	Rakuunainen possukastike jauhelihasta, juures-perunasose	Lohikeitto Hedelmärahkajuoma	Sinappinen kinkkupyreekastike, perunasose, punajuurilaatikko	Naudanlihapyreekastike, perunasose, parsamuhennos	Karjalainen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos
	SILEÄ SOSEMAINEN	Kala-tillikastike, perunasose, hernemuhennos	Sitruunainen broilerikastike, perunasose, porkkanamuhennos	Rakuunainen possunpyreekastike, juures-perunasose	Lohikeitto Hedelmärahkajuoma	Sinappinen kinkkupyreekastike, perunasose, punajuurilaatikko	Naudanlihapyreekastike, perunasose, parsamuhennos	Karjalainen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Kala-tillikastike, perunasose, hernemuhennos Riisivelli ja mehukeitto	Sitruunainen broilerikastike, perunasose, porkkanamuhennos Banaani-suklaapirtelö	Rakuunainen possunpyreekastike, juures-perunasose Ruisvelli ja mehukeitto	Lohikeitto Hedelmärahkajuoma	Sinappinen kinkkupyreekastike, perunasose, punajuurilaatikko Ananasjuoma	Naudanlihapyreekastike, perunasose, parsamuhennos Marja-hedelmäsmoothie	Karjalainen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos Mustikkasmoothie
	NESTEMÄINEN	Kala-katkarapukeitto Riisivelli ja mehukeitto	Porkkana-palsternakkasose-keitto Banaani-suklaapirtelö	Possu-kasvispyreekeitto Ruisvelli ja mehukeitto	Rakuunainen lohipyreekeitto Hedelmärahkajuoma	Makkarakeitto Ananasjuoma	Naudanpyreekeitto Marja-hedelmäsmoothie	Vasikanlihakeitto Mansikkapirtelö
Salaatti	PEHMEÄ	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Parsakaali-kukkakaalisalaatti	Porkkana-puolukkaraaste	Sämpylä, kuoreton kurkku	Pehmeä kesäkurpitsa-meloni-kurkkusalaatti	Porkkana-persikkasalaatti	Maissisalaatti
	KARKEA SOSEMAINEN	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Parsakaali-kukkakaalisalaatti	Porkkana-puolukkaraaste	(salaatin tilalla jälkiruoka)	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti	Porkkana-persikkasalaatti	Maissisalaatti

