

VL vähälaktoosinen

L laktoositon

M maidoton

G gluteeniton



Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

Hopunkallion keittiön puh. 040-504 9653

RUOKALISTA VKO		18 LAITOKSET (VAS, TERVEYSKESKUS, VANHAINKODIT, NELIAPILA, TOIMINTAKESKUS)						
		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		3. toukokuuta	4. toukokuuta	5. toukokuuta	6. toukokuuta	7. toukokuuta	8. toukokuuta	9. toukokuuta
Aamiainen		Neljänviljan hiutalepuuro L maitoon	Kaurapuuro maitoon L	Vehnähiutalepuuro maitoon L	Ohrahiutalepuuro maitoon L	Moniviljapuuro L,M	Pajalanpuuro L,M	Mannapuuro L
Lounas	PEHMEÄ	Broileripastavuoka, kastike, pehmeä kasvis	Bolognesekastike, ohrahelmi, pehmeä kasvis	Kasvispihvit, sitruunakastike, perunat, pehmeä kasvis	Makkaraherku, perunasose, pehmeä kasvis	Uunikala kahdesta kalasta, perunat, pehmeä kasvis	Juustoinen kinkkukastike, perunat, pehmeä kasvis	Kalaneuvoksen lohi, tillikastike, perunat, pehmeä kasvis
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Broileripastavuoka, kastike, pehmeä kasvis Mansikkainen maitojuoma	Bolognesekastike, ohrahelmi, pehmeä kasvis Mango-kaurajuoma	Kasvispyörykkä, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis Maustamaton jogurtti	Makkaraherku, perunasose, pehmeä kasvis Ananasjuoma	Uunikala kahdesta kalasta, perunasose, pehmeä kasvis Juotava raparperijogurtti	Juustoinen kinkkukastike, perunasose, pehmeä kasvis Jääkahvi	Kalaneuvoksen lohi, tillikastike, perunasose, pehmeä kasvis Juotava aprikoosijogurtti
	KARKEA SOSEMAINEN	Broileri-perunasoselaatikko, kastike, juuresmuhennos	Karkea bolognesekastike, perunasose, parsamuhennos	Juustoinen soja-kasviskiusaus, sitruunakastike, maissi-parsakaalimuhennos	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, hernemuhennos	Tomaattinen kalakastike, peruna-palsternakkasose	Kinkkukastike, perunasose, pinaattimuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, tillikastike, porkkanamuhennos
	SILEÄ SOSEMAINEN	Broileri-perunasoselaatikko, kastike, juuresmuhennos	Porsaanpyreekastike, perunasose, parsamuhennos	Juustoinen soja-kasviskiusaus, sitruunakastike, maissi-parsakaalimuhennos	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, hernemuhennos	Tomaattinen kalakastike, peruna-palsternakkasose	Kinkkukastike, perunasose, pinaattimuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, tillikastike, porkkanamuhennos
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Broileri-perunasoselaatikko, kastike, juuresmuhennos Mansikkainen maitojuoma	Porsaanpyreekastike, perunasose, parsamuhennos Mango-kaurajuoma	Juustoinen soja-kasviskiusaus, sitruunakastike, maissi-parsakaalimuhennos Maustamaton jogurtti	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, hernemuhennos Ananasjuoma	Tomaattinen kalakastike, peruna-palsternakkasose Juotava raparperijogurtti	Kinkkukastike, perunasose, pinaattimuhennos Jääkahvi	Lohi-perunasoselaatikko, tillikastike, porkkanamuhennos Juotava aprikoosijogurtti
	NESTEMÄINEN	Curry-broilerikeitto Mansikkainen maitojuoma	Tomaattinen naudanpyreekeitto Mango-kaurajuoma	Selleri-maissikeitto Mustikka-voimajuoma	Makkarakeitto Ananasjuoma	Kala-katkarapukeitto Juotava raparperijogurtti	Kinkku-parsakaalikeitto Jääkahvi	Lohikeitto Juotava aprikoosijogurtti
Salaatti	PEHMEÄ	Raikas kiinankaali-hernesalaatti	Pehmeä kurkku-linssisalaatti	Pehmeä tomaatti-mozzarellasalaatti	Porkkana-persikkasalaatti	Herne-maissisalaatti	Pehmeä kesäkurpitsa-persikkasalaatti	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti
	KARKEA SOSEMAINEN	Raikas kiinankaali-hernesalaatti	Kurkku-omenashotti	Kiinankaali-kurkku-tomaattisalaatti	Porkkana-persikkasalaatti	Herne-maissisalaatti	Omenainen kurkkusalaatti	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti

Päiväkahvi		leivonnainen / hedelmä / maitotuote / voileipä						
Päivällinen ja jälkiruoka	PEHMEÄ	Tomaattinen nakkikeitto Kaurasuurimo-uunipuuro, hillo	Kukkakaalisosekeitto, lihahyytelö Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto Suklaakiisseli	Porkkanasosekeitto, riisipiirakka Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Kaalilaatikko, puolukkahillo, pehmeä kasvis Puolukkavispipuuro	Lihakeitto Ruusunmarjarahka	Siskonmakkarakeitto Karpalokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Tomaattinen nakkikeitto Kaurasuurimo-uunipuuro, hillo	Kukkakaalisosekeitto, lihahyytelö Mustikkakiisseli ja vaniljakastike	Jauhelihakeitto Suklaakiisseli	Porkkanasosekeitto, riisipiirakka Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Kaalilaatikko, puolukkahillo, pehmeä kasvis Puolukkavispipuuro	Lihakeitto Ruusunmarjarahka	Siskonmakkarakeitto Karpalokiisseli, kermavaahto
	KARKEA SOSEMAINEN	Tomaattinen nakkikeitto Pehmeä kaurapuuro ja hillo	Kukkakaalisosekeitto, kinkkurouhe Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto Suklaakiisseli	Porkkanasosekeitto, raejuusto Kaura-omenapaistos vaniljakastikkeessa	Liha-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Puolukkavispipuuro	Jauhelihakeitto Ruusunmarjarahka	Siskonmakkarakeitto Karpalokiisseli, kermavaahto
	SILEÄ SOSEMAINEN	Tomaattinen nakkikeitto Sileä puuro ja hillo/marjapyree	Kukkakaalisosekeitto, kinkkupyree Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto Suklaakiisseli	Sileä porkkanasosekeitto, raejuusto Sileä kaura- omenapaistos vaniljakastikkeessa	Liha-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Puolukkavispipuuro	Naudanpyreekeitto Ruusunmarjarahka	Siskonmakkarakeitto Karpalokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Tomaattinen nakkikeitto Sileä puuro ja hillo/marjapyree	Kukkakaalisosekeitto, kinkkupyree Mustikkakiisseli ja vaniljakastike	Jauhelihakeitto Suklaakiisseli	Sileä porkkanasosekeitto, raejuusto Sileä kaura- omenapaistos vaniljakastikkeessa	Liha-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Puolukkavispipuuro	Naudanpyreekeitto Ruusunmarjarahka	Siskonmakkarakeitto Karpalokiisseli, kermavaahto
	NESTEMÄINEN	Tomaattinen makkarakeitto Mannavelli ja mehukeitto	Kukkakaalisosekeitto Mustikkapiimä	Jauhelihakeitto Banaani-suklaapirtelö	Porkkanasosekeitto Kaurainen omenarahkajuoma	Hedelmäinen lihakeitto Mansikkapirtelö	Naudanpyreekeitto Hedelmärahkajuoma	Kinkkukeitto Mustaherukkapirtelö
Iltapala	PERUSRUOKAVALIO	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee	Leipä, leikkele, jogurtti/viili/ maito/ piimä, tuorepala/ mehukeitto, kahvi/tee