

VL vähälaktoosinen

L laktoositon

M maidoton

G gluteeniton



Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

Hopunkallion keittiön puh. 040-504 9653

RUOKALISTA VKO		19	LAITOKSET (VAS, TERVEYSKESKUS, VANHAINKODIT, NELIPIILA, TOIMINTAKESKUS)					
		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	HELATORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		10. toukokuuta	11. toukokuuta	12. toukokuuta	13. toukokuuta	14. toukokuuta	15. toukokuuta	16. toukokuuta
Aamiainen		Ruislesepuuro maitoon L	Pajalanpuuro L,M	Kahdenhiutaleen puuro maitoon L	Vehnähiutalepuuro maitoon L	Kaurapuuro maitoon L	4-viljanpuuro maitoon L	Riisipuuro L,G
Lounas	PEHMEÄ	Maksalaatikko, valkokastike, perunat, puolukkahillo, pehmeä kasvis	Broileri-appelsiinikastike, riisi, pehmeä kasvis	Porkkananappi, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis	Keltainen uunikala, perunat, punajuuri	Jauheliha-kasviskisuus, kastike, pehmeä kasvis	Läskisoosi, perunat, uunijuurekset	Sitruunainen kalaleike, sitruunakastike, perunat, pikkuporkkana
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ*	Maksalaatikko, valkokastike, perunat, puolukkahillo, pehmeä kasvis Mango-kaurajuoma	Broileri-appelsiinikastike, riisi, pehmeä kasvis Mustaherukkapirtelö	Porkkananappi, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis Persikkainen kaurajuoma	Keltainen uunikala, perunasose, punajuuri Juotava aprikoosijogurtti	Jauheliha-kasviskisuus, kastike, pehmeä kasvis Mansikkapirtelö	Läskisoosi, perunasose, uunijuurekset Yosa-kauravälipala	Sitruunainen kalaleike, sitruunakastike, perunasose, pikkuporkkana Hedelmärhakuoma
	KARKEA SOSEMAINEN	Maksalaatikko, valkokastike, perunasose, puolukkahillo, pinaattimuhennos	Broileripyreekastike, perunasose, maissi-parsakaalimuhennos	Juustoinen soja-kasviskisuus, sitruunakastike, hernemuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, parsamuhennos	Luumuinen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos	Lohi-kalapyreekastike, perunasose, porkkanamuhennos
	SILEÄ SOSEMAINEN	Liha-perunasoselaatikko, valkokastike, pinaattimuhennos	Broileripyreekastike, perunasose, maissi-parsakaalimuhennos	Juustoinen soja-kasviskisuus, sitruunakastike, hernemuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, parsamuhennos	Luumuinen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos	Lohi-kalapyreekastike, perunasose, porkkanamuhennos
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Liha-perunasoselaatikko, valkokastike, porkkanamuhennos Mango-kaurajuoma	Broileripyreekastike, perunasose, maissi-parsakaalimuhennos Mustaherukkapirtelö	Juustoinen soja-kasviskisuus, sitruunakastike, hernemuhennos Persikkainen kaurajuoma	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko Juotava aprikoosijogurtti	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, parsamuhennos Mansikkapirtelö	Luumuinen lihakastike, perunasose, juuresmuhennos Yosa-kauravälipala	Lohi-kalapyreekastike, perunasose, porkkanamuhennos Hedelmärhakuoma
	NESTEMÄINEN	Jauhelihakeitto Mango-kaurajuoma	Aurinkoinen broilerikeitto Mustaherukkapirtelö	Parsakaali-juustokeitto Persikkainen kaurajuoma	Lohikeitto Juotava aprikoosijogurtti	Vasikanlihakeitto Mansikkapirtelö	Possu-kasvispyreekeitto Riisivelli ja mehukeitto	Rakuunainen lohipyreekeitto Hedelmärhakuoma
Salaatti	PEHMEÄ	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti	Parsakaali-kukkakaalisalaatti	Omenainen kurkkusalaatti ja tonnikalatahna	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Punajuuri-omenasalaatti	Raikas kiinankaali-hernesalaatti
	KARKEA SOSEMAINEN	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti	Parsakaali-kukkakaalisalaatti	Omenainen kurkkusalaatti ja tonnikalatahna	Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti	Punajuuri-omenasalaatti	Raikas kiinankaali-hernesalaatti

Päiväkahvi	leivonnainen / hedelmä / maitotuote / voileipä							
Päivällinen ja jälkiruoka	PEHMEÄ	Kahden kalan keitto Vadelmakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherku	Gulassikeitto Helmiryynipuuro, hillo	Broilerikeitto kermainen Appelsiiniiriisi	Kermainen kalakeitto Paahtokiisseli	Jauhelihakeitto Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Juustoinen perunasosekeitto, raejuusto Aurinkokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Kahden kalan keitto Vadelmakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherku	Gulassikeitto Helmiryynipuuro, hillo	Broilerikeitto kermainen Appelsiiniiriisi	Kermainen kalakeitto Paahtokiisseli	Jauhelihakeitto Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Juustoinen perunasosekeitto, raejuusto Aurinkokiisseli, kermavaahto
	KARKEA SOSEMAINEN	Kahden kalan keitto Vadelmakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherku	Gulassikeitto Helmiryynipuuro, hillo	Broilerikeitto kermainen Mango-proteiinirahka	Kermainen kalakeitto Paahtokiisseli	Jauhelihakeitto Kaura-omenapaistos vaniljakastikkeessa	Juustoinen perunasosekeitto, raejuusto Aurinkokiisseli, kermavaahto
	SILEÄ SOSEMAINEN	Kahden kalan keitto Vadelmakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherku	Gulassikeitto Talon sileä puuro	Broilerikeitto kermainen Mango-proteiinirahka	Kermainen kalakeitto Paahtokiisseli	Naudanpyreekeitto Sileä kaura-omenapaistos vaniljakastikkeessa	Juustoinen perunasosekeitto, raejuusto Aurinkokiisseli, vaniljakastike
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Kahden kalan keitto Vadelmakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherku	Gulassikeitto Talon sileä puuro	Broilerikeitto kermainen Mango-proteiinirahka	Kermainen kalakeitto Paahtokiisseli	Naudanpyreekeitto Sileä kaura-omenapaistos vaniljakastikkeessa	Juustoinen perunasosekeitto, raejuusto Aurinkokiisseli, vaniljakastike
	NESTEMÄINEN	Kalakeitto Vadelmapirtelö	Palsternakkasosekeitto Mustikkapirtelö	Gulassikeitto Mannavelli ja mehukeitto	Curry-broilerikeitto Trooppinen mango- proteiinijuoma	Kala-katkarapukeitto Banaani-suklaapirtelö	Naudanpyreekeitto Marja-hedelmäsmoothie	Juustoinen perunasosekeitto Ananasjuoma
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