

VL vähälaktoosinen

L laktoositon

M maidoton

G gluteeniton



Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy

Hopunkallion keittiön puh. 040-504 9653

RUOKALISTA VKO		48							LAITOKSET (VAS, TERVEYSKESKUS, VANHAINKODIT, NELIAPILA, TOIMINTAKESKUS)	
		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI		
		29. marraskuuta	30. marraskuuta	1. joulukuuta	2. joulukuuta	3. joulukuuta	4. joulukuuta	5. joulukuuta		
Aamiainen		Neljänviljan hiutalepuuro L maitoon	Vehnähiutalepuuro maitoon L	Orahiutalepuuro maitoon L	Moniviljapuuro L,M	Kaurahiutalepuuro maitoon L	Pajalanpuuro L,M	Mannapuuro L		
Lounas	PEHMEÄ	Broileripastavuoka, kastike, pehmeä kasvis	Tomaattinen uunikala, perunat, pehmeä kasvis	Lihapyörkät, kastike, perunat, pehmeä kasvis	Maksakastike, perunasose, pehmeä kasvis	Broileririsotto, kastike, pehmeä kasvis	Kasvispihvit, sitruunakastike, perunat, pehmeä kasvis	Kahden kalan uunikala, perunat, pehmeä kasvis		
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Broileripastavuoka, kastike, pehmeä kasvis Juotava omenajogurtti	Tomaattinen uunikala, perunasose, pehmeä kasvis Kaurainen persikkarahka	Lihapyörkät, kastike, perunasose, pehmeä kasvis Mansikkapirtelö	Maksakastike, perunasose, pehmeä kasvis Raparperi- mansikkarahka	Broileririsotto, kastike, pehmeä kasvis Pohjolan marjat proteiinijuoma	Kasvispihvit, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis Talon alkupala	Kahden kalan uunikala, perunasose, pehmeä kasvis Juotava aprikoosijogurtti		
	SILEÄ SOSEMAINEN	Broileri- perunasoselaatikko, kastike, juuresmuhennos	Tomaattinen kalapyreekastike, perunasose, kukkakaali- parsakaaligratiini	Kinkku- perunasoselaatikko, kastike, maissi- parsakaalimuhennos	Naudanpyreekastike, perunasose, pinaattimuhennos	Broileripyreekastike, perunasose, parsamuhennos	Juustoinen soja- kasviskuisaus, sitruunakastike, maissi- parsakaalimuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko		
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Broileri- perunasoselaatikko, kastike, juuresmuhennos Juotava omenajogurtti	Tomaattinen kalapyreekastike, perunasose, kukkakaali- parsakaaligratiini Kaurainen persikkarahka	Kinkku- perunasoselaatikko, kastike, maissi- parsakaalimuhennos Mansikkapirtelö	Naudanpyreekastike, perunasose, pinaattimuhennos Raparperi- mansikkarahka	Broileripyreekastike, perunasose, parsamuhennos Pohjolan marjat proteiinijuoma	Juustoinen soja- kasviskuisaus, sitruunakastike, maissi- parsakaalimuhennos Mustikkavoimajuoma	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko Juotava aprikoosijogurtti		
	NESTEMÄINEN	Curry-broilerikeitto Juotava omenajogurtti	Kalakeitto Keltainen kuitusmoothie	Kinkku-parsakaalikeitto Mansikkapirtelö	Naudanlihapyreekeitto Kaura-raparperijuoma	Ananas-broilerikeitto Pohjolan marjat proteiinijuoma VL, G	Selleri-maissikeitto Mustikkavoimajuoma	Lohikeitto Juotava aprikoosijogurtti		
Salaatti	SILEÄ SOSEMAINEN	Omenainen kurkkusalaatti	Raikas kiinankaali- hernesalaatti	Punajuuri-omenasalaatti	Porkkana- persikkasalaatti	Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti	Porkkana-ananassalaatti	Hedelmäinen kiinankaali- kesäkurpitsasalaatti		

Päiväkahvi	leivonnainen / hedelmä / maitotuote / voileipä							
Päivällinen ja jälkiruoka	PEHMEÄ	Hernesosekeitto Mansikkakiisseli	Nakkikeitto Kaurasuurimo-uunipuuro, hillo	Värikäs broilerikeitto Suklaakiisseli	Porkkanasosekeitto, riisipiirakka Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Jauhelihakiusaus, pehmeä kasvis Mansikka- raparperivispi puuro	Lihakeitto Omenariisipuuro	Kesäkurpitsa-kasviskeitto, lihahyytelö Karpalokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Hernesosekeitto Mansikkakiisseli, vaniljakastike	Nakkikeitto Kaurasuurimo-uunipuuro, hillo	Värikäs broilerikeitto Suklaakiisseli	Porkkanasosekeitto, riisipiirakka Kaura-omenapaistos, vaniljakastike	Jauhelihakiusaus, pehmeä kasvis Mansikka- raparperivispi puuro	Lihakeitto Omenariisipuuro	Kesäkurpitsa-kasviskeitto, lihahyytelö Karpalokiisseli, kermavaahto
	SILEÄ SOSEMAINEN	Hernesosekeitto Mansikkakiisseli	Nakkikeitto Sileä puuro ja mehukeitto	Broilerinpyreekeitto Suklaakiisseli	Sileä porkkanasosekeitto, raejuusto Sileä kaura- omenapaistos vaniljakastikkeessa	Liha-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Mansikka- raparperivispi puuro	Naudanpyreekeitto Sileä puuro	Kesäkurpitsa-kasviskeitto, kotijuusto Karpalokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Hernesosekeitto Mansikkakiisseli, vaniljakastike	Nakkikeitto Sileä puuro ja mehukeitto	Broilerinpyreekeitto Suklaakiisseli	Sileä porkkanasosekeitto, raejuusto Sileä kaura- omenapaistos vaniljakastikkeessa	Liha-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Mansikka- raparperivispi puuro	Naudanpyreekeitto Sileä puuro	Kesäkurpitsa-kasviskeitto, kotijuusto Karpalokiisseli, kermavaahto
	NESTEMÄINEN	Hernesosekeitto Mansikkainen maitojuoma	Makkarakeitto Mannavelli ja mehukeitto	Keltainen broilerikeitto Banaani-suklaapirtelö	Porkkanasosekeitto Kaurainen omenarahkajuoma	Naudanpyreekeitto Grahamveli ja mehukeitto	Hedelmäinen lihakeitto Riisivelli ja mehukeitto	Kasvissekeitto Mustaherukkapirtelö
Ilta-pala	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

Karkealle sosemaiselle tarjotaan ruoan rakenteesta riippuen joko pehmeä tai sileä sosemainen ruoka