

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	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	17. tammikuuta	18. tammikuuta	19. tammikuuta	20. tammikuuta	21. tammikuuta	22. tammikuuta	23. tammikuuta	
Aamiainen	Ruilesepuuro maitoon L	Pajalanpuuro L,M	Kahdenhiutaleen puuro maitoon L	Vehnähiutalepuuro maitoon L	Kaurapuuro maitoon L	4-viljanpuuro maitoon L	Riisipuuro L,G	
Lounas	PEHMEÄ	Chili con carne, perunat, pehmeä kasvis	Possukastike, perunat, pehmeä kasvis	Tomaattisilakat, perunasose, pehmeä kasvis	Porkkananappi, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis	Kinkkukiusaus, kastike, pehmeä kasvis	Lindströmin pihvi, kastike, perunat, pehmeä kasvis	Keltainen uunikala, perunat, pehmeä kasvis
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Chili con carne, perunasose, pehmeä kasvis Keltainen kuitusmoothie	Possukastike, perunasose, pehmeä kasvis Suklaasuukko	Tomaattisilakat, perunasose, pehmeä kasvis Talon alkuruoka	Porkkananappi, sitruunakastike, perunasose, pehmeä kasvis Talon salaatti	Kinkkukiusaus, kastike, pehmeä kasvis Hedelmärahka	Lindströmin pihvi, kastike, perunasose, pehmeä kasvis Yosa-kauraväliäpala	Keltainen uunikala, perunasose, pehmeä kasvis Juotava aprikoosijogurtti
	SILEÄ SOSEMAINEN	Tomaattinen naudanpyreekastike, perunasose, juuresmuhennos	Porsaanlihapyyreekastike, perunasose, maissi-parsakaalimuhennos	Lohi-kalapyreekastike, perunasose, hernemuhennos	Juustoinen soija-kasviskiusaus, sitruunakastike, kukkakaali-parsakaaligratiini	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko	Naudanpyreekastike, perunasose, porkkanamuhennos	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Tomaattinen naudanpyreekastike, perunasose, juuresmuhennos Keltainen kuitusmoothie	Porsaanlihapyyreekastike, perunasose, maissi-parsakaalimuhennos Mustaherukkapiirtelö	Lohi-kalapyreekastike, perunasose, hernemuhennos Juotava mustaherukkajogurtti	Juustoinen soija-kasviskiusaus, sitruunakastike, kukkakaali-parsakaaligratiini Mustikkavoimajuoma	Kinkku-perunasoselaatikko, kastike, punajuurilaatikko Hedelmärahka	Naudanpyreekastike, perunasose, porkkanamuhennos Yosa-kauraväliäpala	Lohi-perunasoselaatikko, kastike, porkkanamuhennos Juotava aprikoosijogurtti
	NESTEMÄINEN	Tomaattinen naudanpyreekeitto Keltainen kuitusmoothie	Possu-kasvispyreekeitto Mustaherukkapiirtelö	Mantelinen kalapyreekeitto Juotava mustaherukkajogurtti	Parsakaali-juustokeitto Mustikkavoimajuoma	Kinkukeitto Hedelmärahkajuoma	Naudanpyreekeitto Riisivelli ja mehukeitto	Lohikeitto Juotava aprikoosijogurtti
Salaatti	SILEÄ SOSEMAINEN	Herne-maissisalaatti	Porkkana-puolukkaraaste	Kesäkurpitsasalaatti	Hedelmäinen kiinankaali-kesäkurpitsasalaatti	Raikas kiinankaali-hernesalaatti	Porkkana-ananasraaste	Punajuuri-omenasalaatti

Päiväkahvi	leivonnainen / hedelmä / maitotuote / voileipä							
Päivällinen ja jälkiruoka	PEHMEÄ	Kahden kalan keitto Ruusunmarjakiisseli	Palsternakkasosekeitto, suolainen piirakka Mustikkaherkku	Kermanainen broilerikeitto Riisipuuro	Gulassikeitto Hedelmäriisi	Pinaattikeitto, kananmuna Persikkakiisseli	Täyteläinen kesäkeitto Marjatarhan puuro	Juustoinen perunasosekeitto, maksamakkara Aurinkokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN PEHMEÄ	Kahden kalan keitto Ruusunmarjakiisseli	Palsternakkasosekeitto, suolainen piirakka Mustikkaherkku	Kermanainen broilerikeitto Riisipuuro	Gulassikeitto Hedelmäriisi	Pinaattikeitto, kananmuna Persikkakiisseli	Täyteläinen kesäkeitto Marjatarhan puuro	Juustoinen perunasosekeitto, maksamakkara Aurinkokiisseli, kermavaahto
	SILEÄ SOSEMAINEN	Kahden kalan keitto Ruusunmarjakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherkku	Broilerikeitto Talon sileä puuro ja mehukeitto	Gulassikeitto Mango-proteiinirahka	Pinaattikeitto, kananmunatahna Sileä kiisseli	Kasvisosekeitto Sileä puuro	Juustoinen perunasosekeitto, maksapasteija Aurinkokiisseli, kermavaahto
	RUNSAENERGINEN SILEÄ SOSEMAINEN	Kahden kalan keitto Ruusunmarjakiisseli	Palsternakkasosekeitto, raejuusto Mustikkaherkku	Broilerikeitto Talon sileä puuro ja mehukeitto	Gulassikeitto Mango-proteiinirahka	Pinaattikeitto, kananmunatahna Sileä kiisseli	Kasvisosekeitto Sileä puuro	Juustoinen perunasosekeitto, maksapasteija Aurinkokiisseli, kermavaahto
	NESTEMÄINEN	Kala-katkarapukeitto Vadelpapirtelö	Palsternakkasosekeitto Mustikkapirtelö	Keltainen broilerikeitto Mannavelli ja mehukeitto	Gulassikeitto Trooppinen mango-proteiinijuoma	Pinaattikeitto Persikkainen kaurajuoma	Kesäkeitto Pohjolan marjat proteiinijuoma VL, G	Juustoinen perunasosekeitto Mansikka-mangorahkajuoma
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

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