

Nimenne: \_\_\_\_\_

## Ateriaalin ruokalistat viikoille 5-10



Puhelinnumeromme on 020 581 3660  
Fax 020 581 3548

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

Ateriaali puh. 020 581 3660  
ma-pe 8-16 la-su 9-14  
viikko 5 30.1.-5.2.2012

30-31.1.2012 ma ti

Kurpitsasalaatti		
Tomaatti- ja kurkkupaloja		
Mehu		

Kasviskroketit, ruohosipulikastike, muusi		
Makkarakeitto, M,L,G		
Kirjolohikuisaus L,G		
Kanaa currykastikkeessa, riisi,ruusukaali G		

Jogurtti, G		
Omenakiisseli, M,L,G		

1-2.2.2012 ke to

Hedelmäinen kaalisalaatti		
Porkkanaraastetta, ananasta		
Mehu		

Punajuuripihvit, sienikastike, perunat		
Lanttu-possukastike, perunat, L,G		
Kana-yrttikastike, muusi, parsakaalia G		
Kermainen kalakeitto, G		

Mansikkakiisseli, M,L,G		
Marjarahka, L,G		

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

3.-5.2.2012 pe la su

Punajuurisalaatti			
Mehu			
Salaattia, kurkkua, vesimelonia			

Nakkikastike, perunat, M,L,G			
Silakkapihvit, kananmunakastike, muusi			
Naudanlihapihvi, ruskeakastike, perunat			
Juustoinen kasvis- perunavuoka, L,G			
Kalkkunafile, mangokastike, valkosipuliperunat			
Pinaattiletut, juustokastike, perunat			

Täytetyt letut, L			
Hedelmäsalaatti, M,L,G			
Kuningatarkiisseli, M,L,G			

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

6-7.2.2012

ma ti

Mangokurpitsat		
Tomaattia, sipulia		
Mehu		

Kanakeitto, <i>M,L,G</i>		
Jauheliha-ohrapata, porkkanaa <i>M,L</i>		
Lohi-perunagratiini, kasvissekoitus <i>L,G</i>		
Porkkanapihvit, yrttikastike, perunat		

Hedelmäkiisseli, <i>M,L,G</i>		
Viili, <i>G</i>		

8-9.2.2012

ke to

Punajuuriviipaleet		
Salaattia, kurkkua, tomaattia		
Mehu		

Nakkikeitto, <i>M,L,G</i>		
Lahnapihvi, pinaattikastike, muusi		
Broilerpyörökät, paprikakastike, perunat		
Sitruunainen kukkakaali- parsakaalipaistos, perunat, <i>G</i>		

Raparperikiisseli, <i>M,L,G</i>		
Ananasrahka, <i>L,G</i>		

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 8-16 la-su 9-14

viikko 6 6.-12.2.2012

10-12.2.2012

pe la su

Perunasalaatti			
Mehu			
Punakaali-ananasraaste			

Kinkku-purjokeitto, <i>L</i>			
Kebakot, ruskeakastike, muusi			
Aura-punajuuripaistos, perunat, <i>L,G</i>			
Sinappisilakat, perunat, herneitä, <i>L,G</i>			
Jauhemaksapihvit, kermakastike, perunat			
Tomaattibroileria, riisi, <i>G</i>			

Omenapulla			
Vanukas, <i>G</i>			
Appelsiiniikiisseli, <i>M,L,G</i>			

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 8-16 la-su 9-14

viikko 7 13- 19.2.2012

13-14.2.2012	ma	ti
Sinappirelish		
Punajuuri-omenaraaste		
Mehu		

Nakit, tomaattikastike, muusi		
Kanaviillokki, riisi, porkkanaa, G		
Kalapyörykät, yrttikastike, perunat		
Metsäsienikeitto, L,G		

Mehukeitto, M,L,G		
Persikkakiisseli, M,L,G		

15-16.2.2012	ke	to
Maustekurkkuviipaleet		
Salaattia, paprikaa, punasipulia		
Mehu		

Pinaattikeitto ja muna		
Kinkkukiusaus		
Lohipihvit, sitruunakastike, muusi		
Broiler-juustopihvit, viherpippurikastike, perunat		

Mustikkakiisseli, M,L,G		
Hedelmärahka, L,G		

17-19.2.2012 pe la su

Puutarhurin salaatti			
Mehu			
Valkokaalipuolukka-raaste			

Kukkakaalisosekeitto, G			
Stroganoff, perunat, M,L,G			
Makaronilaatikko, parsakaalia			
Kalapuikot, tillikastike, perunat			
Broilerleike yrttivoilla, pippurikastike, kermaperunat			
Punajuurikroketit, valkokastike, muusi			

Vaniljapulla			
Mansikka-rahkavaahto,G			
Puolukkakiisseli, M,L,G			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 8-16 la-su 9-14

viikko 8 20.-26.2.2012

20-21.2.2012 ma ti

Punajuurikuutiot		
Tomaatti- ja kurkkupaloja		
Mehu		

Silakkalaatikko, L,G		
Porkkanaletut, persiljakastike, perunat		
Broilerchili, riisi, ruusukaalia L,G		
Jauhelihipihvit, kermakastike, muusi		

Päärynäkiisseli, M,L,G		
Mansikkapuuro, M,L		

22.-23.2.2012 ke to

Marinoitu valkokaalisalaatti		
Salaattia, kurkkua, vesimelonia		
Mehu		

Hernekeitto, M,L,G		
Kasvispasta Lohikastike, muusi, porkkanaa G		
Broiler-parsakaaligratiini, perunat, L,G		

Täytetyt letut, L		
Persikkarahka, L,G		

24-26.2.2012 pe la su

Sienisalaatti			
Mehu			
Porkkanaraastetta, ananasta			

Bataattisosekeitto, G			
Lihamureke, ruskeakastike, muusi, herne-maissi-porkkanaa			
Kalapihvit, ruohosipulikastike, perunat			
Kaalilaatikko, M,L,G			
Itämainen kanakastike, perunat G			
Karjalanpaisti, perunat, M,L,G			

Puolukkaruutu			
Karhunvadelmakiisseli, M,L,G			
Vanukas, G			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 8-16 la-su 9-14

viikko 9 27.2-4.3.2012

27-28.2.2012 ma ti

Punakaalisalaatti		
Tomaattia, sipulia		
Mehu		

Tandoorikanaa, riisi, G		
Kukkakaalipaistos, perunat, porkkanaa, L,G		
Sitruunainen kalaleike, tillikastike, muusi		
Jauhelihakeitto, M,L,G		

Viili, G		
Mangokiisseli, M,L,G		

29.2.-1.3.2012 ke to

Talon perunasalaatti		
Salaattia, kurkkua, tomaattia		
Mehu		

Kreikkalainen bataatti-perunavuoka, L,G		
Keltainen broilerkeitto		
Uunimakkara, ruskeakastike, muusi		
Tonnikalakastike, perunat, kasvissekoitus,G		

Luumurahka, L,G		
Pannukakku ja hillo, L		

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

2-4.3.2012 pe la su

Kurkkuinen salaatti			
Mehu			
Punakaali-ananasraaste			

Lihapullat, sienikastike, muusi, parsakaalia			
Smetanahärkää, aurajuustoperunat, G			
Broiler-nuudeliipata, M,L			
Maksalaatikko, uunijuureksia, L,G			
Juustoinen tomaattikeitto, L,G			
Kalapyörykät, sitruunakastike, perunat, pikkuporkkanaa			

Mustikkavaahto, G			
Mansikkakiisseli, M,L,G			
Omenaruutu			

Nimenne: \_\_\_\_\_

Olkaa hyvä ja valitkaa mieluisimmat vaihtoehdot.

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 8-16 la-su 9-14

viikko 10 5-11.3.2012

5-6.3.2012

ma ti

Kurpitsapikkelssi		
Valkokaali- puolukkaraaste		
Mehu		

Tomaattinen lohikastike, perunat, mustajuurta G		
Kasvisleike, juustokastike, muusi		
Broilerpyörökät, ruskeakastike, perunat, M,L		
Makkarastroganoff, perunat, papuja M,L,G		

Aprikoosipuuro, M,L		
Mustaherukkakiisseli, M,L,G		

7-8.3.2012

ke to

Marinoitu puna- valkokaalisalaatti		
Punajuuri-omenaraaste		
Mehu		

Kukkakaali- palsternakkamureke, pinaattikastike, perunat		
Kanapaella, M,L,G		
Janssoninkiusaus, vihannessekoitusta L,G		
Nakkikastike, muusi, porkkanaa G		

Mustikkarahka, L,G		
Vadelmakiisseli, M,L,G		

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

9-11.3.2012

pe la su

Kartanon salaatti			
Mehu			
Salaattia, paprikaa, punasipulia			

Kebablihakiusaus, L,G			
Kalapihvit, ruohosipulikastike, muusi, kasvissekoitusta			
Lindströminpihvit, ruskeakastike, perunat			
Porsaanleike, pippurikastike, kermaperunat			
Broileri-perunavuoka, L,G			
Porkkanasosekeitto,G			

Mustikkaruutu			
Vanukas, G			
Banaanikiisseli, M,L,G			