

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

**VIKKO 4**

21.1. – 27.1.2019

**Maanantai**

**Piparjuuriliha L, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Appelsiiniikiisseli**

**2. Kasvispihvi, kermaviilikastike L, G lohkoprunat, salaatti**

**Tiistai**

**Savukalavuoka L, G, punajuuri, salaatti  
Mustikkakiisseli M, G**

**2. Provençen jauheliha M, G, salaatti**



**Keskiviikko**

**Kaalikeitto  
Suklaamannapuuro**

**2. Pasta Bolognese, salaatti**

**Torstai**

**Nakkikastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Marjajogurtti L, G**

**2. Lounassalaatti**

**Perjantai**

**Lindströminpihvi M, G, peruna, kastike, lämmin kasvis, salaatti  
Hedelmäkiisseli M, G**

**2. Juusto-kasviskeitto, salaatti**

**Lauantai**

**Kahden kalankeitto L, G  
Marjapiirakka L, vaniljakastike L, G**

**Sunnuntai**

**Lapin juustoinen lihapata L, perunasose L, punajuuri  
Luumukiisseli M, G, kermavaahto L, G**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

**Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.**

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 5

28.1. – 3.2.2019

Maanantai

**Broilerkastike L, perunat/riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Kesämarjakiisseli M, G**

**2. Kasviskiusaus L, G, salaatti**



Tiistai

**Siskonmakkarakeitto M, G  
Pullavanukas L, vaniljakastike L**

**2. Kalamurekepihvi L, jogurttikastike L, G, perunat, salaatti**



Keskiviikko

**Lihamureke M, G, perunasose, kastike L, G lämmin kasvis, salaatti  
Persikkakiisseli M, G**

**2. Porkkanasosekeitto L, G, raejuusto L, G, riisipiirakka L, salaatti**

Torstai

**Hunajapossupata L, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Marjarahka L, G**

**2. Uunimunakas L G, salaatti**

Perjantai

**Kaalikääryle M, G, kastike L, G perunat, puolukkasurvos, salaatti  
Hedelmäsalaatti M, G**

**2. Kalifornian kanakeitto L, G, salaatti**

Lauantai

**Juustoinen kalkkunakeitto L  
Ruusunmarjavahto L, G**

Sunnuntai

**Uunilohi L, G, juuressose L, G, salaatti  
Mansikkakiisseli L, G**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

**VIIKKO 6**

**4.2. – 10.2.2019**

**Maanantai**

**Jauhelihakastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Porkkana-sitruunakiisseli**

**2. Pinaattikeitto, kananmuna, salaatti**

**Tiistai**

**Kirkas kalakeitto  
Ohukainen, tuoremarjahillo, kermavaahto**

**2. Paella, salaatti**



**Keskiviikko**

**Lihamakaronilaatikko, maustekurkku, salaatti  
Raparperikiisseli**

**2. Borssikeitto, smetana, salaatti**

**Torstai**

**Savunmakuinen kalkkunakastike L, perunat/riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Mansikkajogurtti L, G**

**2. Kalavuoka L, perunat, salaatti**



**Perjantai**

**Jauhemaksapihvit, kastike L, G perunasose, puolukkasurvos,  
salaatti  
Päärynäkiisseli M, G**

**2. Kasvislasagnette L, salaatti**

**Lauantai**

**Lihakeitto M, G  
Ruismarjapaistos L, vaniljakastike L, G**

**Sunnuntai**

**Uunibroileri L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Mustaherukkakiisseli, M, G**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

**VIKKO 7**

11.2. – 17.2.2019

**Maanantai**

**Kalakastike L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Kuningatarkiisseli M, G**

**2. Broilerinuudelivuoka L, salaatti**



**Tiistai**

**Lihapullat M, G, perunasose L, kastike, lämmin kasvis, salaatti  
Pitsikiisseli L, G**

**2. Bataattikeitto, salaatti**

**Keskiviikko**

**Karjalanpaisti L, G, perunat, puolukkasurvos, salaatti  
Mango-jogurttivanukas**

**2. Kasvispiirakka L, salaatti**

**Torstai**

**Hernekeitto M, G  
Pannukakku L, tuoremarjahillo, kermavaahto L, G**

**2. Aurinkoinen moussaka L, G, salaatti**



**Perjantai**

**Kinkkukiusaus L, G, salaatti  
Omena-kanelikiisseli L, G**

**2. Kalakeitto L, G, salaatti**

**Lauantai**

**Juustoinen kanakeitto L, G  
Mustikkahyve L**

**Sunnuntai**

**Stroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Maitokiisseli L, G, tuoremarjahillo**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

**VIKKO 8**

18.2. – 24.2.2019

**Maanantai**

**Curry-possukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Ananas-persikkakiisseli M, G**

**2. Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, salaatti**



**Tiistai**

**Uunimakkara, perunasose, salaatti  
Mansikkakiisseli M, G**

**2. Hollantilainen broilerkeitto, salaatti**



**Keskiviikko**

**Jauheliuhakeitto M, G  
Omenapaistos L, vaniljakastike L, G**

**2. Pasta Carbonara L, salaatti**

**Torstai**

**Kaalilaatikko L, G, puolukkasurvos, salaatti  
Marjakiisseli, keksi**

**2. Sukijaki L, riisi/perunat, salaatti**



**Perjantai**

**Lohimurekepihvi L, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Jogurttivahto L, G**

**2. Parsakaalikeitto L, G, salaatti**

**Lauantai**

**Broilerkiusaus L, G, maustekurkku  
Kahvikiisseli G**

**Sunnuntai**

**Kuorrutettu kala L, perunasose, salaatti  
Mangokiisseli M, G**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

## **Ruokalista**



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

**VIKKO 9**

25.2. – 3.3.2019

**Maanantai**

**Jauhelihakastike L, pasta/perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Puolukkakiisseli M, G, vaniljavaahto**

**2. Pyttipannu L, G, kananmuna, salaatti**

**Tiistai**

**Uunisilakat L, G, perunasose L, G, punajuuri, salaatti  
Aprikoosikiisseli**

**2. Ohrainen broilerkeitto L, salaatti**



**Keskiviikko**

**Makkarakeitto M, G  
Ohukaiset L, tuoremarjahillo**

**2. Uuniperuna, kinkkutäyte L, G, salaatti**



**Torstai**

**Possukastike M, perunat, keitetty kasvis, salaatti  
Hedelmärahka L**

**2. Tonnikalapastavuoka, salaatti**

**Perjantai**

**Kasvispihvi L, kermaviilikastike L, G, perunat, salaatti  
Boysenmarjakiisseli**

**2. Kinkku-juustokeitto L, G, salaatti**

**Lauantai**

**Jauhelihakasviskiusaus L, G, salaatti  
Suklaakiisseli L, G**

**Sunnuntai**

**Aurinkoinen uunibroiler L, G, perunat, salaatti  
Mansikka-raparperikiisseli M, G**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

**Viikonloppuisin Vuorikodilla vain asukkaiden ruokailu.  
Tammikaivon ravintokeskuksessa on tarjolla lounaat 1 ja 2, Ruukinkartanossa ja Vuorikodilla  
vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.**

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*