

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 10	4.3.-10.3.2019
Maanantai	<b>Piparjuuriliha L, perunat, lämmin kasvis, salaatti Appelsiinikiisseli</b>  <b>2. Kasvispihvi, kermaviilikastike L, G lohkoperunat, salaatti</b>
Tiistai	<b>Hernekeitto M, G Laskiaispulla L</b>  <b>2. Provencen jauhelihakeitto M, G, salaatti</b>
Keskiviikko	<b>Kaalikeitto Suklaamannapuuro</b>  <b>2. Pasta bolognese, salaatti</b>
Torstai	<b>Nakkikastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti Marjajogurtti L, G</b>  <b>2. Lounassalaatti, patonki</b>
Perjantai	<b>Lindströminpihvi M, G, peruna, kastike, lämmin kasvis, salaatti Hedelmäkiisseli M, G</b>  <b>2. Juusto-kasviskeitto, salaatti</b>
Lauantai	<b>Kahden kalankeitto L, G Marjapiirakka L, vaniljakastike L, G</b>
Sunnuntai	<b>Lapin juustoinen lihapata L, perunasose L, punajuuri Luumukiisseli M, G, kermavaahto L, G</b>

**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 !*

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 11

11.3.-17.3.2019

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**  
**Hedelmäsalatti 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 !*

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIKKO 12

18.3.-24.3.2019

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 !*

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 13

25.3.-31.3.2019

Maanantai

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

**2. Broilerinuudeliuoka 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 !*

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 14

1.4.-7.4.2019

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

**Jauhelihakeitto 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 !*

## Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi, Ruukinkartano, Vuorikoti, Tammikaivon ravintokeskus, Ateriapalvelut

### Ruokalista



Ateria tarjotaan Tammikaivon ravintokeskuksessa.

VIIKKO 15

8.4.-14.4.2019

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 !*