



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

VIKKO 12

16.3.- 22.3.2020

Maanantai

Palapaisti L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Appelsiinihiisseli M, G
Pinaattikeitto, kananmuna

Tiistai

Janssoninkiusaus L, G punajuuri, salaatti
Mustikkahiisseli M, G
Kasvispihvit, perunat, kermaviilikastike

Keskiviikko

Broilerikeitto
Suklaamannapuuro
Jauhelihakastike M, pasta, salaatti

Torstai

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

Perjantai

Lindströminpihvit L, perunat L, kastike L, G, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmähiisseli M, G
Kesäkeitto L, G

Lauantai

Kahden kalankeitto L, G
Marjapiirakka L, vaniljakastike L, G
Jauhelihaperunasoselaatikko, maustekurkku

Sunnuntai

Lapin lihapata L, perunasose L, punajuuri
Luumuhiisseli M, G, kermavaahto L, G
Riisipuuro, kanelisokeri

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

23.3.- 29.3.2020

VIIKKO 13

Maanantai	Broilerikastike M, perunat/riisi, lämmin kasvis, salaatti Kesämarjakiisseli M, G Jauheliha-kasviskiusaus L, G, salaatti L
Tiistai	Siskonmakkarakeitto M, G Pullavanukas L, vaniljakastike L Kinkkumunakas L, G, salaatti
Keskiviikko	Lihamureke M, G, perunat/perunasose L, kastike L, G, lämmin kasvis, salaatti Persikkakiisseli M, G Kermainen kalakeitto L, G
Torstai	Sinappinen possukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti Marjarahka L, G Kalifornian kanakeitto
Perjantai	Kaalikääryle M, G, kastike L, G, perunat, puolukkasurvos, salaatti Hedelmäsalaatti M, G Lihakeitto M, G
Lauantai	Juustoinen kalkkunakeitto L Ruusunmarjavahto L, G Mannapuuro, hillo, kinkkutahna
Sunnuntai	Uunilohi, juuressose L, G, salaatti Mansikkakiisseli M, G Luomupuuro, mehukeitto

VIIKKO 14

30.3.- 5.4.2020

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

Maanantai	Jauhelihakastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti Porkkana-sitruunakiisseli M, G Pinaattikeitto, kananmuna
Tiistai	Kirkas kalakeitto Ohukainen L, tuoremarjahillo, kermavaahto Nakkikastike M, perunasose L, puolukkasurvos
Keskiviikko	Savunmakuinen kalkkunakastike L, perunat/riisi, lämmin kasvis, salaatti Mansikkajogurtti L, G Kirjolahikiusaus L, G, tomaattikuutio
Torstai	Lihamakaronilaatikko, maustekurkku, salaatti Raparperikiisseli M, G Kesäkeitto L, G
Perjantai	Maksakastike, perunat, puolukkasurvos, salaatti Persikka-päärynäkiisseli Siskonmakkara-keitto M, G
Lauantai	Lihakeitto M, G Ruismarjapaistos L, vaniljakastike L, G Kasviskiusaus L, G maustekurkku
Sunnuntai	Broileri-Parmesanleike L, perunat, currykastike L, lämmin kasvis, salaatti Mustaherukkakiisseli Helmipuuro, hillo, leikkele

VIIKKO 15

6.4.- 12.4.2020

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

Maanantai

Kalakastike L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Kuningatarkiisseli M, G
Kinkku-kukkakaalilaatikko L, tomaattikuutio

Tiistai

Nakkikeitto M, G
Pannukakku L, tuoremarjahillo, kermavaahto L, G
Aurinkoinen moussaka L, G

Keskiviikko

Jauheliha-perunalaatikko L, G, salaatti
Omena-kanelikiisseli M, G
Kasvispyörykät, perunasose L, kermaviilikastike L

Torstai

Uunilohi, perunasose, lämmin kasvis
Mango-jogurttivanukas (mämmi Anniin)
Makaronivelli, muna-riisipasteija

Perjantai

Pekoni-tuorejuustopuikot, perunat, pippurikastike, salaatti
Mämmi M, kevytkerma L, G
Pinaattikeitto, kananmuna

Lauantai

Juustoinen kanakeitto L, G
Mustikkahyve L
Lapskoj, lämmin kasvislisäke, puolukkasurvos

Sunnuntai

Stroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Vaniljakiisseli L, G, hedelmäsose
Riisipuuro, kanelisokeri, leikkele

VIKKO 16

13.4.- 19.4.2020

Maanantai

Appelsiini-sitruunakala L, perunasose, lämmin kasvis, salaatti
Mämmi M, kevytkerma L, G
Hollantilainen broilerikeitto M, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

Tiistai	Uunimakkara L, G, perunasose L, kastike, salaatti Mansikkakiisseli M, G Kukkakaalikeitto L, G, riisipiirakka
Keskiviikko	Jauhelihakeitto M, G Omenapaistos L, vaniljakastike L, G Possun suikalelihakastike L, perunat
Torstai	Kaalilaatikko L, G, puolukkasurvos, salaatti Marjakiisseli M, G, keksi Pasta Carbonara L
Perjantai	Järvikalapihvi L, G, perunat, tillikastike, lämmin kasvis, salaatti Jogurttivahto L, G Nakkikeitto
Lauantai	Broilerikiusaus L, G, maustekurkku Kahvikiisseli G Mannapuuro, mehukeitto, leikkele
Sunnuntai	Kuorrutettu kala L, perunasose L, salaatti Mangokiisseli M, G Ohrasuurimopuuro, mehukeitto

VIIKKO 17 20.4.- 26.4.2020

Maanantai Jauhelihakastike L, pasta, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkakiisseli M, G, vaniljavahto L
Makkara-perunapannu L, G, kananmuna

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

Ruokalista

Tiistai	Silakkapihvit L, perunasose L, tillikastike, punajuuri, salaatti Aprikoosikiisseli M, G Ohrasuurimopuuro, tuoremarjahillo
Keskiviikko	Makkarakeitto M, G Ohukaiset L, tuoremarjahillo Jauheliha-kukkakaalilaatikko L, salaatti
Torstai	Lanttupossukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti Hedelmärahka L Provencen jauhelihakeitto M
Perjantai	Kasvispihvi L, kermaviilikastike L, G, perunat, salaatti Boysenmarjakiisseli M, G Kalastajankeitto L, G
Lauantai	Jauhelihakasviskiusaus L, G, salaatti Suklaakiisseli L, G Kinkkumunakas L, G, salaatti
Sunnuntai	Aurinkoinen uunibroileri L, G, perunat, salaatti Mansikka-raparperikiisseli M, G Ruismarjapuuro M, kananamuna, silli

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !