



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 12

16.3.- 22.3.2020

Maanantai

Palapaisti L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Appelsiini kiisseli M, G
Pinaattikeitto, kananmuna

2. Pinaattikeitto, kananmuna, salaatti

Tiistai

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

2. Kasvispihvit, perunat, kermaviilikastike L, G, salaatti

Keskiviikko

Broilerikeitto
Suklaamannapuuro
Jauhelihakastike M, pasta, salaatti

2. Jauhelihakastike M, pasta, salaatti

Torstai

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

2. Lounassalaatti

Perjantai

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

2. Kesäkeitto L, G, juusto-kinkkupiirakka L

Lauantai

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

Sunnuntai

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 13

23.3.- 29.3.2020

Maanantai

Broilerikastike M, perunat/riisi, lämmin kasvis, salaatti
Kesämarjakiisseli M, G
Jauheliha-kasviskiusaus L, G, salaatti L

2. Jauheliha-kasviskiusaus L, G, salaatti

Tiistai

Siskonmakkarakeitto M, G
Pullavanukas L, vaniljakastike L
Kinkkumunakas L, G, salaatti

2. Kinkkumunakas L, G, salaatti

Keskiviikko

Lihamureke M, G, perunat/perunasose L, kastike L, G, lämmin kasvis, salaatti
Persikkakiisseli M, G
Kermainen kalakeitto L, G

2. Kermainen kalakeitto L, G

Torstai

Sinappinen possukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Marjarahka L, G
Kalifornian kanakeitto

2. Kalifornian kanakeitto, salaatti

Perjantai

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

2. Lihakeitto M, G, salaatti

Lauantai

Juustoinen kalkkunakeitto L
Ruusunmarjavahto L, G
Mannapuuro, hillo, kinkkutahna

Sunnuntai

Uunilohi, juuressose L, G, salaatti
Mansikkakiisseli M, G
Luomupuuro, mehukeitto

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIKKO 14

30.3.- 5.4.2020

Maanantai

Jauhelihakastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Porkkana-sitruunakiisseli M, G
Pinaattikeitto, kananmuna

2. Pinaattikeitto, kananmuna, salaatti

Tiistai

Kirkas kalakeitto
Ohukainen L, tuoremarjahillo, kermavaahto
Nakkikastike M, perunasose L, puolukkasurvos

2. Nakkikastike M, perunat, salaatti

Keskiviikko

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

2. Kirjolahikiusaus L, G, salaatti

Torstai

Lihamakaronilaatikko, maustekurkku, salaatti
Raparperikiisseli M, G
Kesäkeitto L, G

2. Borssikeitto M, smetana L

Perjantai

Maksakastike, perunat, puolukkasurvos, salaatti
Persikka-päärnäkiisseli
Siskonmakkarakeitto M, G

2. Juuressosekeitto L, G, liha-riisipasteija

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIKKO 15

6.4.- 12.4.2020

Maanantai

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

2. Kinkku-kukkakaalilaatikko L, salaatti

Tiistai

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

2. Aurinkoinen moussaka L, G, salaatti

Keskiviikko

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

2. Kasvispyörökät, perunasose L, kermaviilikastike L

Torstai

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

2. Bataattikeitto, muna-riisipasteija, salaatti

Perjantai

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

2. Ei vaihtoehtolounasta

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 16

13.4.- 19.4.2020

Maanantai

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

2. Ei vaihtoehtolounasta

Tiistai

**Uunimakkara L, G, perunasose L, kastike, salaatti
Mansikkakiisseli M, G
Kukkakaalikeitto L, G, riisipiirakka**

2. Kukkakaalikeitto L, G, riisipiirakka, salaatti

Keskiviikko

**Jauhelihakeitto M, G
Omenapaistos L, vaniljakastike L, G
Possun suikalelihakastike L, perunat**

2. Sukijaki L, G, täysjyväriisi, salaatti

Torstai

**Kaalilaatikko L, G, puolukkasurvos, salaatti
Marjakiisseli M, G, keksi
Pasta Carbonara L**

2. Pasta Carbonara L, salaatti

Perjantai

**Järvikalapihvi L, G, perunat, tillikastike, lämmin kasvis, salaatti
Jogurttivahto L, G
Nakkikeitto**

2. Nakkikeitto, salaatti

Lauantai

**Broilerikiusaus L, G, maustekurkku
Kahvikiisseli G
Mannapuuro, mehukeitto, leikkele**

Sunnuntai

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Ruukinkartano, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 17

20.4.- 26.4.2020

Maanantai

**Jauhelihakastike L, pasta, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkakiisseli M, G, vaniljavaahto L
Makkara-perunapannu L, G, kananmuna**

2. Makkara-perunapannu L, G, kananmuna, salaatti

Tiistai

**Silakkapihvit L, perunasose L, tillikastike, punajuuri, salaatti
Aprikoosikiisseli M, G
Ohrasuurimopuuro, tuoremarjahillo**

2. Ohrasuurimopuuro, tuoremarjahillo

Keskiviikko

**Makkarakeitto M, G
Ohukaiset L, tuoremarjahillo
Jauheliha-kukkakaalilaatikko L, salaatti**

2. Punajuuri-jauhelihalaatikko L, salaatti

Torstai

**Lanttupossukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmärahka L
Provencen jauhelihakeitto M**

2. Provencen jauhelihakeitto M, salaatti

Perjantai

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

2. 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, kananmuna, silli**

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, (2.) vaihtoehtolounas.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Ruukinkartanossa ja Vuorikeskuksessa vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !