



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 36

31.8.- 6.9.2020

Maanantai

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

Tiistai

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

Keskiviikko

Broilerikeitto L, G
Suklaamannapuuro L
Jauhelihakastike M, pasta, salaatti

Torstai

Makkarakastike L, M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Marjajogurtti L, G
Pajalanpuuro L, M

Perjantai

Lindströminpihvi M, perunat, kermakastike L, G, lämmin kasvis, salaatti
Mangokiisseli M, G
Kesäkeitto L, G

Lauantai

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

Sunnuntai

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 37

7.9.-13.9.2020

Maanantai

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

Tiistai

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

Keskiviikko

Lihamureke M, G, tomaattikastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Persikkakiisseli M, G
Kermanen kalakeitto L, G

Torstai

Sinappinen possukastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Mansikkarahka L, G
Kalifornian kanakeitto L, G

Perjantai

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

Lauantai

Juustoinen kalkkunakeitto L, G
Ruusunmarjavaahto L,G
Mannapuuro, hillo

Sunnuntai

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 38

14.9.-20.9.2020

Maanantai

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

Tiistai

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

Keskiviikko

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

Torstai

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

Perjantai

Maksakastike L, perunat, puolukkasurvos, salaatti
Päärynäkiisseli M, G
Siskonmakkarakeitto 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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 39

21.9.-27.9.2020

Maanantai

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

Tiistai

Lihapyörykät L, G, perunasose L, G, kastike L, G, lämmin kasvis, salaatti
Pitsikiisseli M, G
Makaronivelli, muna-riisipasteija

Keskiviikko

Jauheliha-perunakiusaus, salaatti
Omena-kanelikiisseli M, G
Apelsiini-sitruunakalaleike L, M, kermaviilikastike L, G, perunasose L, G

Torstai

Hernekeitto
Pannukakku L, tuoremarjahillo, kermavaahto L, G
Aurinkoinen moussaka L, G

Perjantai

Kasvispihvi, perunat, juustoyrttikastike L, salaatti
Mango-jogurttivanukas L, G
Kirjolahikeitto L, G

Lauantai

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

Sunnuntai

Stroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Vaniljakiisseli G, tuoremarjahillo
Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, leikkele

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 40

28.9.-4.10.2020

Maanantai

Currypossukastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Ananas-persikkakiisseli M, G
Hollantilainen broilerikeitto M

Tiistai

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

Keskiviikko

Jauhelihakeitto M, G
Omenapaistos L, vaniljakastike L, G
Possun suikalelihakeitto L, perunasose L

Torstai

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

Perjantai

Lohimurekepihvi L, G, perunat, tillikastike, lämmin kasvis, salaatti
Jogurttivahto L, G
Nakkikeitto M, G

Lauantai

Broilerikiusaus L, G, maustekurkku
Kahvikiisseli G
Makaronivelli, leikkele

Sunnuntai

Talon mantelikala M, perunasose L, G, salaatti
Mangokiisseli M, G
Riisipuuro, kanelisokeri

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Präntöön Helmi

Ruokalista

VIIKKO 41

5.10.-11.10.2020

Maanantai

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

Tiistai

Silakkapihvi M, perunasose L, G, tillikastike, punajuuri, salaatti
Aprikoosi-appelsiinikiisseli M, G
Ohrasuurimopuuro, tuoremarjahillo

Keskiviikko

Makkarakeitto M, G
Ohukaiset L, tuoremarjahillo
Kukkakaali-jauhelihalaatikko L, salaatti

Torstai

Hunajainen possukastike L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmärahka L
Provencen lihakeitto M

Perjantai

Kasvispihvi L, juusto-yrttikastike L, perunat, salaatti
Boysenmarjakiisseli M, G
Kalastajankeitto L, G

Lauantai

Italialainen jauhelihavuoka M, 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.

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

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

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !