



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 1

4.1.-10.1.2021

Maanantai

Nakkikastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Vadelmakiisseli M, G
Porkkananapit, perunamuhennos, salaatti

2. #Neljänviljanhiutale-mustikkapuuro M, tonnikalasalaatti M, G

Tiistai

#Lihamureke M, G, Metsäsienikastike L, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmäsalaaatti
Broileriperunalaatikko, salaatti

2. Tomaatti-Mozzarellakeitto L, G

Keskiviikko

Broileri-Parmesanleike, Rosépippurikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Mansikka-mustikkajogurtti
Täteläinen kalakeitto L, G, salaatti

2. -

Torstai

#Silakkapihvi m, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Jäätelö
Kasvissosekeitto, salaatti

2. Broileri-Fetapasta L

Perjantai

#Broileriananaspata, täysjyväriisi, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkakiisseli M, G, kermavaahto
Lasagnette, salaatti

2. Minestronekeitto M

Lauantai

Liha-currykastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Kääretorttu M, vaniljakastike L, G
Kukkakaali-kinkkugratiini, peruna, salaatti

Sunnuntai

Wienerleike M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Mansikkarahkavaahto L
Lohikeitto L, G, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

- * Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.
- * Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.
- * Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.
- * Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
- * #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 2

11.1.-17.1.2021

Maanantai

#Jauhelihakastike M, spagetti, lämmin kasvis, salaatti
Maizenakiisseli, mansikkahillo
Porkkanalinssikeitto, salaatti

2. Sinihomejuusto-juureskiusaus L, G

Tiistai

#Broileritomaattichutneykastike, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkaherkku
Makkaraperunasoselaatikko, salaatti

2. Lihakeitto M, G, sämpylä

Keskiviikko

#Mantelikala talon tapaan M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Mustikkakiisseli M, G
Kalkkunatomaattikeitto, salaatti

2. Lihaperunalaatikko L, G

Torstai

Unkarilainen sianlihastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Ananasrahka
Porkkanakasvispihvi, perunasose L, G, salaatti

2. #Aprikoosi-vehnähiutalepuuro M, kanasalaatti M, G

Perjantai

Broileripihvi M, juustoyrttikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Juustokiisseli, karviaismarjahillo
Janssoninkiusaus, salaatti

2. #Täyteläinen kalakeitto L, G

Lauantai

Pedron lihastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Lahritsirahka
Broileririisilaatikko, salaatti

Sunnuntai

Kala Balaton, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Päärynäkiisseli M, G
Minestronekeitto, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

- * Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.
- * Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.
- * Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.
- * Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
- * #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 3

18.1.-24.1.2021

Maanantai

#Liha-sinappikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Karviaismarjarahka
Välimeren broilerilaatikko, salaatti

2. Kaurapuuro M, hillo, juusto-kinkkusalaatti L, G

Tiistai

#Kalamureke, kananmuna-purjokastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Mokkakiisseli L, G
Siskonmakkarakeitto, salaatti

2. Broileri-linssikeitto M, G

Keskiviikko

Lasagne, lämmin kasvis, salaatti
Raparperikiisseli M, G
Kasvismaissipyörykkä, perunasose L, G, salaatti

2. #Lohikeitto L, G, porkkanasämpylä

Torstai

#Broileripaprikastike, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mustikkaherkku L
Kalaseljanka, salaatti

2. Kebabkiusaus L, G

Perjantai

#Itämainen sianlihakastike, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Omena-kaurapaistos M, vaniljakastike L, G
Kesäkeitto L, G, salaatti

2. Bataattisosekeitto L, G, riisipiirakka L

Lauantai

Jokamiehen kalaleike M, G, katkarapukastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Kaamoskiisseli
Punajuurisosekeitto, salaatti

Sunnuntai

Broilerifilé, appelsiinikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Suklaakiisseli, vesimeloni
Merimiespata, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

* Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.

* Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.

* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

* #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIKKO 4

25.1.-31.1.2021

Maanantai

#Jauhelihapihvi M, ruskeakastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti puolukkahillo
Vadelmakiisseli M, G
Ruishiutalemaidopuuro, salaatti

2. Mannapuuro, keitetty kananmuna, silli, rusinakeitto L, G

Tiistai

#Limepersiljakalaleike, kermaviilikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Aprikoosivispipuuro
Keltainen kanakeitto M, G, salaatti

2. Broileririisilaatikko L, G

Keskiviikko

Chicken a la King L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mansikkakiisseli M, G
Lappskojs, salaatti

2. #Tonnikalakiusaus L, G

Torstai

#Hernekeitto, salaatti
Pannukakku, hillo
Lohikiusaus, salaatti

2. Kasvis-Fetapihvit L, G

Perjantai

Pyttipannu, lämmin kasvis, salaatti
Ananaskiisseli M, G
Kasvispihvi M, perunasose L, G, salaatti

2. #Tomaattinen lihakeitto M, G

Lauantai

Lihamureke, Rosépippurikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Mustikkahyve L
Lappskojs M, G, lämmin kasvis, salaatti

Sunnuntai

Stroganoff M, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Vaniljakiisseli G, tuoremarjahillo
Ohrapuuro, mehukeitto M, G, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

- * Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.
- * Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.
- * Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.
- * Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
- * #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIKKO 5

1.2.-7.2.2021

Maanantai

#Sei Välimeren tapaan, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Persikkarahka
Lihamakaronilaatikko, salaatti

2. Pinaattikeitto L, keitetty kananmuna

Tiistai

Stroganoff M, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Helmipuurovanukas L, G
Kinkkuperunasoselaatikko, salaatti

2. #Syyspuuro M, lohisalaatti M, G

Keskiviikko

Uunimakkara, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Kahvi, keksi
Broileribataattikeitto, salaatti

2. #Lihamakaronilaatikko L

Torstai

#Lihapyörykkä M, G, tomaattikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkaherkku
Tonnikalakiusaus, salaatti

2. Kreikkalainen laatikko L, G

Perjantai

Broilerimangokastike, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mustaviinimarjakiisseli M, G
Kasviskepukka M, G, perunasose L, G, salaatti

2. #Siskonmakkareitto M, G

Lauantai

Lohifié, kermaviilikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Mangositruunamousse
Juustoporkkanakeitto, salaatti

Sunnuntai

Pekoni-tuorejuustopuikot L, perunagratiini, lämmin kasvis, salaatti
Karhunmarjakiisseli M, G
Neljänviljanhiutale-mustikkapuuro, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

- * Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.
- * Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.
- * Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.
- * Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
- * #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !



Tammikaivo, Vuorikeskus

Ruokalista

VIIKKO 6

8.2.-14.2.2021

Maanantai

#Sitruunainen kalaleike M, juustoyrttikastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Mansikka-mustikkarahka
Maalaismunakas, salaatti

2. Bortschkeitto M, G, Smetana L

Tiistai

Jauhelihakeitto M, G, salaatti (Henkilökunta: Tonnikalapizza, salaatti)
Vanukas L
Punajuuripihvi M, G, perunamuhennos, salaatti

2. #Jauhelihakeitto M, G

Keskiviikko

#Itämainen broilerikastike, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mangorahka
Piparjuurilihakastike, perunasose L, G, salaatti

2. Ruishiutalepuuro M, hillo, Fetasalaatti L, G

Torstai

Lindströmin pihvi, ruskeakastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Suklaakiisseli
Broileririsotto, salaatti

2. #Lohikiusaus L, G

Perjantai

Nakit, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Ruusunmarjakiisseli M, G
Kirkas kalakeitto M, G, salaatti

2. #Kasvissosekeitto L, G, sämpylä

Lauantai

Aprikoosibroileri, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mustikkakiisseli M, G
Uunisilakat, perunasose L, G, salaatti

Sunnuntai

Juustoinen lihakastike, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Riisifrutti
Kanakeitto, salaatti

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton VL = vähälaktoosinen

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

- * Viikonloppuisin Vuorikeskuksessa vain asukkaiden ruokailu.
- * Päivittäin aterioilla on tarjolla leipä, ruokajuoma.
- * Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.
- * Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
- * #Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !