



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIKKO 25

21.6-27.6.2021

Maanantai

Porsaanliha-yrttipata M,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, broileri
Vadelmakiisseli M,G

Tiistai

Lohikeitto, L,G, salaatti
Salaattibuffet, kinkku
Aprikoosirahka L,G

Keskiviikko

Lihamureke M,G, viherpippurikastike L, peruna, lämmin kasvis,
salaatti
Salaattibuffet, tonnikala
Mangokiisseli M,G

Torstai

Sitruunainen kalaleike M, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, Fetajuusto
Jäätelö L,G

Perjantai

Broileria roseepippurikastikkeessa L,G, perunagratiini, lämmin kasvis, salaatti
Mansikka-raparperiikiisseli M,G ja kermavaahto L,G

Lauantai

Naudanlihaa kermakastikkeessa L, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Marjainen jogurttiherkku L,G

Sunnuntai

Broileri-perunalaatikko L,G, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmäsalaatti M,G

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään

Hyvää ruokahalua !



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIIKKO 26

28.6-4.7.2021

Maanantai	Jauheliha-tomaattikastike M,G, spagetti M, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, kalkkuna Maitokiisseli L,G ja hillo
Tiistai	Broileripyörykkä M,G, juusto-yrttikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, kinkku Puolukkaherkku L
Keskiviikko	Silakkapihvit M, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, Mozzarellajuusto Mustikkakiisseli M,G
Torstai	Unkarilainen porsaanlihastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, katkarapu Ananasrahka L,G
Perjantai	Broileria tomaattichutneyssa M,G, riisi, M,G, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, chorizopyörykkä Juustokiisseli L,G ja karviaishillo M,G
Lauantai	Talon mantelikala M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti Lakritsirahka L,G
Sunnuntai	Pedron naudanlihastike M,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Päärynän puolikkaat M,G ja raejuustokerma L,G

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään

Hyvää ruokahalua !



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIIKKO 27

5.7-11.7.2021

Maanantai

Chili Con Carne M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, tonnikala
Karviaismarjarahka L,G

Tiistai

Kalapyörykät M,G, kananmuna-purjokastike L, peruna, lämmin kasvis,
salaatti
Salaattibuffet, broileri
Mokkakiisseli L,G

Keskiviikko

Lasagne L, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, leipäjuusto
Raparperikiisseli M,G

Torstai

Broileri-currykastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, meetwursti
Mansikkarahka L,G

Perjantai

Palapaisti L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Salaattibuffet, Polarjuusto tai Tofu
Omena-kaurapaistos M, ja vaniljakastike L,G

Lauantai

Lohifilee M,G, tartarkastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Persikkaseksiisseli M,G

Sunnuntai

Broileria appelsiinikastikkeessa L, peruna, lämmin kasvis,
salaatti
Vanukas L,G

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään

Hyvää ruokahalua !



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIIKKO 28

12.7-18.7.2021

Maanantai	Jauhemaksapihvit M,G, ruskeakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, puolukkahillo, salaatti Salaattibuffet, broileri Kuningatarpiiras L, ja vaniljakastike L,G
Tiistai	Lime-persilja kalaleike M, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, kinkku Aprikoosivispipuuro M
Keskiviikko	Chicken ala King L,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, tonnikala Mansikkakiisseli M,G ja kermavaahto L,G
Torstai	Hernekeitto, salaatti Salaattibuffet, Fetajuusto Pannukakku L ja hillo
Perjantai	Makkarastroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, Härkis Ananaskiisseli M,G
Lauantai	Lihamureke M,G, rose-pippurikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti Hedelmäsalatti M,G
Sunnuntai	Kalkkuna-savupekonikastike L,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Mustikkarahka L,G

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään *Hyvää ruokahalua !*



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIIKKO 29

19.7-25.7.2021

Maanantai	Itämeren kalaleike L, pinaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, kalkkuna Persikkarahka L,G
Tiistai	Stroganoff L,G, peruna, lämmin kasvis,, salaatti Salaattibuffet, Mozzarellajuusto Helmipuurovanukas L,G ja hillo
Keskiviikko	Uunimakkara L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, katkarapu Mansikkakiisseli M,G
Torstai	Broileri-mangokastike L,G, täysjyväriisi L,G, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, chorizopyörykkä Puolukkaherkku L
Perjantai	Lihapyörykkä M,G, tomaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, Cheddarjuusto Ruusunmarjakiisseli M,G ja kermavaahto L,G
Lauantai	Lohifilee M,G, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Mango-sitruunamousse
Sunnuntai	Juustoinen naudanlihastike L,G, peruna, lämmin kasvi, salaatti Riisifrutti

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään *Hyvää ruokahalua !*



Vuorikeskus

Ruokalista

Eläkelounas 7,50€, Kotiin kuljetettu lounas 10,50€

Aamupala ruokasalissa klo 7:30-9:00

Lounas arkisin klo 11-13:00 Lounas viikonloppuisin klo 11-12:00

VIKKO 30

26.7-1.8.2021

Maanantai	Sitruunainen kalaleike M, juusto-yrttikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, kinkku Mansikka-mustikkarahka L,G
Tiistai	Jauheliuhakeitto M,G, salaatti Salaattibuffet, broileri Mannafrutti
Keskiviikko	Itämainen broilerikastike M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, leipäjuusto Mangorahka L,G
Torstai	Lindströminpihvi M, ruskea kermakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, savulohi Suklaakiisseli L,G
Perjantai	Kala la Meuniere VL, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti Salaattibuffet, meetwursti Pappilan hätävara L
Luantai	Jauheliuhauikot pekoni-tuorejuustotäytteellä L, perunagratiini L,G, lämmin kasvis, salaatti Mustikkakiisseli M,G
Sunnuntai	Aprikoosibroileri L,G, riisi, lämmin kasvi, salaatti Vanukas L,G

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

Meiltä voit ostaa myös kahvia ja pullaa

Ruokien listajärjestys: Lounas, 2.- vaihtoehtolounas, jälkiruoka.

* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

Muutosoikeudet pidätetään *Hyvää ruokahalua !*