



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 31

2.8-8.8.2021

Maanantai

Porsaanliha-yrttipata M,G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Juustoinen broilerikeitto L,G
Vadelmakiisseli M,G

Tiistai

Lohikeitto, L,G, salaatti
Broileri-fetapastalaatikko L
Aprikoosirahka L,G

Keskiviikko

Lihamureke M,G, viherpippurikastike L, perunat, lämmin kasvis,
salaatti
Härkistä kookoskastikkeessa M,G
Mangokiisseli M,G

Torstai

Broileri-ananaspata M,G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Minestronekeitto M
Jäätelö L,G

Perjantai

Sitruunainen kalaleike M, kermaviilikastike L,G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Kasvispihvit L, Kermaviilikastike L,G
Puolukkakiisseli M,G ja kermavaahto L,G

Lauantai

Wienerleike L, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti
Marjainen jogurttiherkku L,G

Sunnuntai

Naudanliha-currykastike M,G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmäsalatti 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 32

9.8-15.8.2021

Maanantai

Jauheliha-tomaattikastike M,G, spagetti M, lämmin kasvis, salaatti
Punajuuri-vihanneslaatikko L,G
Maitokiisseli L,G ja hillo

Tiistai

Broileripyörykkä M,G, juusto-yrttikastike L,G, peruna, lämmin kasvis,
salaatti
Lihakeitto M,G
Puolukkaherkku L

Keskiviikko

Silakkapihvit M, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin
kasvis, salaatti
Kinkkukiusaus L,G
Mustikkakiisseli M,G

Torstai

Unkarilainen porsaanlihastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Kreikkalainen salaatti L,G, Bataattikeitto L,G
Ananasrahka L,G

Perjantai

Broileria tomaattichutneyssa M,G, riisi, M,G, lämmin kasvis, salaatti
Savukalavuoka L,G
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 33

16.8-22.8.2021

Maanantai

Chili Con Carne M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Kasvispihvit L, tzatsiki L,G
Karviaismarjarahka L,G

Tiistai

Kalapyörykät M,G, kananmuna-purjokastike L, peruna, lämmin kasvis,
salaatti
Kebab-juureslaatikko L,G
Mokkakiisseli L,G

Keskiviikko

Lasagne L, lämmin kasvis, salaatti
Broileri-linssikeitto M,G
Raparperikiisseli M,G

Torstai

Broileri-currykastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Härkis-kaalilaatikko L,G
Mansikkarahka L,G

Perjantai

Palapaisti L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Lohikeitto L,G
Omena-kaurapaistos M, ja vaniljakastike L,G

Lauantai

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

VIKKO 34

23.8-29.8.2021

Maanantai

Chicken ala King L,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Jauhelihakeitto M,G
Kuningatarpiiras L, ja vaniljakastike L,G

Tiistai

Lime-persilja kalaleike M, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Kreikkalainen laatikko L,G
Aprikoosivispipuuro M

Keskiviikko

Jauhemaksapihvit M,G, ruskeakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, puolukkahillo, salaatti
Keltainen broilerikeitto M,G
Mansikkakiisseli M,G

Torstai

Hernekeitto, salaatti
Broileripastalaatikko L
Pannukakku L, hillo, kermavaahto L,G

Perjantai

Makkarastroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Pinaattikeitto L, kananmuna
Ananaskiisseli M,G

Lauantai

Lihamureke M,G, rose-pippurikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti
Hedelmäsalaatti 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

VIKKO 35

30.8-5.9.2021

Maanantai	Juustoinen naudanlihakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Porkkanasosekeitto L,G, Välimeren salaatti L,G Persikkarahka L,G
Tiistai	Itämeren kalaleike L, pinaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti Lihamakaronilaatikka L Helmipuurovanukas L,G ja hillo
Keskiviikko	Uunimakkara L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti Kahdenkalan keitto L,G Mansikkakiisseli M,G
Torstai	Broileria mangokastikeessa L,G, täysjyväriisi L,G, lämmin kasvis, salaatti Salamikiusaus L,G Puolukkaerhku L
Perjantai	Lihapyörykkä M,G, tomaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti Maa-artisokkakeitto L,G Ruusunmarjakiisseli M,G ja kermavaahto L,G
Luantai	Lohifilee M,G, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Mango-sitruunamousse
Sunnuntai	Stroganoff L,G, peruna, lämmin kasvis, 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 36

6.9-12.9.2021

Maanantai	Piparjuurilihakastike L peruna, lämmin kasvis, salaatti Broilerikiusaus L,G Mansikka-mustikkarahka L,G
Tiistai	Jauhelihakeitto M,G, salaatti Kinkkupizza L Mannafrutti
Keskiviikko	Itämainen broilerikastike M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Maalaismunakas Mangorahka L,G
Torstai	Lindströminpihvi M, ruskea kermakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Janssoninkiusaus L,G Suklaakiisseli L,G
Perjantai	Kala la Meuniere VL, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti Siskonmakkarakeitto M,G Pappilan hätävara L
Lauantai	Jauhelihapuikot pekoni-tuorejuustotäytteellä L, perunagratiini L,G, lämmin kasvis, salaatti Mustikkakiisseli M,G
Sunnuntai	Aprikoosibroileri L,G, riisi, 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 !*