



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 43

25-31.10.2021

Maanantai

lounas

**Porsasta sinappi-smetanakastikkeessa L,G, perunat, salaatti
Jauhelihakeitto M,G
Vadelmakiisseli M,G**

Tiistai

lounas

**Lohikeitto, L,G, salaatti
Kaalilaatikko M,G, puolukkahillo
Mansikka-mustikkarahka L,G**

Keskiviikko

lounas

**Lasagne L, salaatti
Broileri-linssikeitto M,G
Aprikoosikiisseli M,G**

Torstai

lounas

**Hernekeitto M,G, salaatti
Mifu-kasviskiusaus L,G
Pannukakku L, hillo ja kermavaahto L,G**

Perjantai

lounas

**Broileria mangokastikkeessa L,G, täysjyväriisi, salaatti
Tomaatti-bataattikeitto M,G, raejuusto L,G
Omena-ruusunmarjakiisseli M,G**

Lauantai

lounas

**Jauhelihapihvi M, metsäsienikastike L, perunat, salaatti
Marjainen jogurttiherku L,G**

Sunnuntai

lounas

**Naudanliha-currykastike M,G, perunat, salaatti
Mangokiisseli 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

VIKKO 43

1-7.11.2021

Maanantai

lounas

Jauheliha-tomaattikastike M,G, spagetti M, salaatti

Kreikkalainen laatikko L,G

Puolukkaherkku L

Tiistai

lounas

Järvikalapihvit M, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti

Minestronekeitto M

Maitokiisseli L,G ja hillo

Keskiviikko

lounas

Lihakeitto M,G, salaatti

Broileri-aurajuustokiusaus L,G, mustaherukkahillo

Ananasrahka L, G

Torstai

lounas

Broileri-parmesaanileike L, riisi, currykastike, salaatti

Linssikeitto L,G, smetana L,G

Mustikkakiisseli M,G

Perjantai

lounas

Makkarakastike L, perunat, salaatti

Savukalavuoka L,G

Karviaismarjarahka L,G

Lauantai

lounas

Broileria tomaattichutneyssa M,G, riisi, salaatti

Suklaakiisseli L,G

Sunnuntai

lounas

Talon mantelikala M, perunasose L,G, salaatti

Päärynäkiisseli M,G ja kermavaahto 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 45

8-14.11.2021

Maanantai

lounas
Jauhelihakastike L, perunat, salaatti
Kinkkukiusaus L,G
Mustaviinimarjakiisseli M,G

Tiistai

lounas
Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti
Kasvispihvit M,G, tzatziki L,G
Omena-kaurapaistos L ja vaniljakastike L,G

Keskiviikko

lounas
Burgundin porsaspata M,G, perunat, salaatti
Pinaattikeitto L ja kananmuna
Mansikkakiisseli M,G

Torstai

lounas
Lihamureke M,G, ruskea kermakastike L,G, perunat, salaatti
Lohi-cheddarpastavuoka L
Persikkasosekiisseli M,G

Perjantai

lounas
Broileri-currykastike L,G, perunat, salaatti
Tomaattinen lihakeitto M,G
Ruusunmarja-banaanirahka L,G

Lauantai

lounas
Kalaa ala Meunière VL, tartarkastike L,G, perunat, salaatti
Mokkakiisseli L,G

Sunnuntai

lounas
Karjalanpaisti M,G, perunasose L,G, salaatti
Kuningatarkiisseli 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

VIKKO 46

15-21.11.2021

Maanantai

lounas

Lihapyörökät tomaatti-kotijuustokastikkeessa L,G, pasta, salaatti
Keltainen broilerikeitto M,G
Kaamoskiisseli M,G

Tiistai

lounas

Chicken ala King L,G, riisi, salaatti
Kinkkukiusaus L,G
Omenavispupuuro M

Keskiviikko

lounas

Jokamiehen kalaleike M,G, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti
Bataattisosekeitto L,G
Mansikkakiisseli M,G

Torstai

lounas

Hernekeitto, salaatti
Broileri-fetapastalaatikko L
Pannukakku L, kermavaahto L,G ja hillo

Perjantai

lounas

Kaalikärryleet M,G, ruskea kastike L,G, perunat, puolukkahillo, salaatti
Lohikeitto L,G
Hedelmäsalaatti M,G

Lauantai

lounas

Kalkkuna-savupekonikastike L,G , täysjyväriisi, salaatti
Mustikkarahka L,G

Sunnuntai

lounas

Lindströminpihvit M, ruskea kermakastike L,G, perunat, salaatti
Omenakiisseli 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 47

22-28.11.2021

Maanantai

lounas

Palapaisti L, perunat, salaatti

Riisipuuro L,G, marjahillo

Ruusunmarjakiisseli M,G

Tiistai

lounas

Ruispaneroitu kalaleike L, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti

Välimeren broilerilaatikko L,G

Appelsiiniiriisi L,G

Keskiviikko

lounas

Makkarastroganoff L, perunat, salaatti

Lihakeitto M,G

Mansikkakiisseli M,G

Torstai

lounas

Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti

Salamikiusaus L,G

Puolukkaherku L

Perjantai

lounas

Itämainen broilerikastike M,G, täysjyväriisi, salaatti

Maa-artisokkakeitto L,G, raejuusto L,G

Persikkasosekiisseli M,G

Lauantai

lounas

Kukkakaali-kinkkugratiini L,G, perunat, salaatti

Boysenmarjakiisseli M,G ja kermavaahto L,G

Sunnuntai

lounas

Kalkkunanfilee M,G, omenakastike L,G, perunat, porkkanalaatikko M,G, rosolli

Luumurahka 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 48

29.11-5.12.2021

Maanantai

lounas
Chili con pollo M,G, riisi, salaatti
Maalaismunakas L,G
Mansikkarahka L,G

Tiistai

lounas
Jauhelihakeitto M,G
Kinkkupizza L
Mustikkaherkku L

Keskiviikko

lounas
Sitruunainen kalaleike L, tillikastike L, perunat, salaatti
Kreikkalainen laatikko L,G
Päärynä-kaurapaistos L ja vaniljakastike L,G

Torstai

lounas
Kinkku-pekoniastike L,G, pasta, salaatti
Lohikiusaus L,G
Mangokiisseli M,G

Perjantai

lounas
Lihapyörökät M,G, tomaattikastike L, perunat, salaatti
Kanakeitto M,G
Suklaakiisseli L,G

Lauantai

lounas
Broileria roseepippurikastikkeessa L,G, riisi, salaatti
Vanukas L,G

Sunnuntai

lounas
Piparjuurilihakastike M, perunat, salaatti
Mokkakiisseli 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 !*