

Palvelukeskusten ruokalista viikoille 7-11

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan 3 – 5 kertaa viikossa ja aamuisin luomupuuroa. Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksista johtuen.

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 7	15.2. Lounas: Kasvispyöryköitä, perunoita ja kastiketta. Päivällinen: Maksalaatikkaa ja seka-marjakiisseliä.	16.2. Laskiaistiistai Lounas: Hernekeittoa ja puolukkavispipuuroa. Päivällinen: Maitopuuroa ja hedelmää.	17.2. Lounas: Juustoista lihavuokaa. Päivällinen: Lempeää savulohikeittoa ja mango-appelsiiniikiisseliä.	18.2. Lounas: Kaalikäryleitä ja perunoita. Päivällinen: Makkarakeittoa ja vaniljakiisseliä hillolla.	19.2. Lounas: Ceddar-kalaa ja pinaatti-perunasosetta. Päivällinen: Talon tapaan ja ruusumarja-mansikkakiisseliä.	20.2. Lounas: Riistakeittoa ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Mannapuuroa ja mustikkakiisseliä.	21.2. Lounas: Liha-kasvislaatikkaa ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.
vk 8 perinneviikko	22.2. Lounas: Kanaviilokkia ja perunoita. Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarkiisseliä.	23.2. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla. Päivällinen: Makkarakeittoa ja hedelmää.	24.2. Lounas: Lohikiusausta. Päivällinen: Säilykelihäkeittoa ja mansikka-raparperiikiisseliä.	25.2. Lounas: Karjalanpaistia, Perunasosetta. Päivällinen: Maitopuuroa ja tyrni-appelsiiniikiisseliä.	26.2. Lounas: Uunimakkaraa, juuresosetta . Päivällinen: Talon tapaan ja marjarahkaa.	27.2. Lounas: Kolmen kalan keittoa ja rahkaa. Päivällinen: Mannapuuroa ja seka-marjakiisseliä.	28.2. Lounas: Broilerikiusausta, marjat ja kastiketta. Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiisseliä.
vk 9	1.3. Lounas: Jokapojan kalaa ja perunoita. Päivällinen: Talon tapaan ja persikka-vadelmakiisseliä.	2.3. Lounas: Lapinkeittoa ja marjahyvettä. Päivällinen: Bataattikeittoa ja hedelmää.	3.3. Lounas: Makaronilaatikkaa. Päivällinen: Maitopuuroa ja mango-ananaskiisseliä.	4.3. Lounas: Porkkanaohukaisia ja Perunasosetta. Päivällinen: Jauhelihakeittoa ja vadelmakiisseliä.	5.3. Lounas: Curry broilerikastiketta ja perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa ja sitrusporkkanakiisseliä.	6.3. Lounas: Lohikeittoa ja jäätelöä. Päivällinen: Mannapuuroa ja marjoja.	7.3. Lounas: merimieslaatikkaa ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä.
vk 10	8.3. Lounas: Makkarakastiketta ja perunoita. Päivällinen: Talon tapaan ja raparperiikiisseliä.	9.3. Lounas: Jauhelihakeittoa ja marjarahkaa. Päivällinen: Seikeittoa ja hedelmää.	10.3. Lounas: Broileri-pastavuokaa. Päivällinen: Rössykeittoa ja mustikkakiisseliä.	11.3. Lounas: Kalamurekepihvejä ja perunasosetta. Päivällinen: Riistakeittoa ja ruusumarjakiisseliä.	12.3. Lounas: Stroganoffia ja perunoita. Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiiniikiisseliä.	13.3. Lounas: Jauhelihakeittoa ja hedelmärahkaa. Päivällinen: Mannapuuroa ja seka-marjakiisseliä.	14.3. Lounas: Silakkalaatikkaa ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja luumusoppaa.
vk 11	15.3. Lounas: Maksapihvejä ja perunasosetta. Päivällinen: Talon tapaan ja ruusumarja-mandariiniikiisseliä.	16.3. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmävaahtoa. Päivällinen: Kasvissosekeittoa ja hedelmää.	17.3. Lounas: Jauhelihakiusausta. Päivällinen: Helmiäispuuroa ja mansikkakiisseliä.	18.3. Lounas: Broileripyöryköitä ja perunoita. Päivällinen: Makkarakeittoa ja omena-kanelikiisseliä.	19.3. Lounas: Härkää pippurikastikkeessa ja perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa Marjoja ja kastiketta.	20.3. Lounas: Aurinkoista broilerikeittoa ja vadelmakiisseliä. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrniikiisseliä.	21.3. Lounas: Kaalilaatikkaa ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.