

Palvelukeskusten ruokalista viikoille 2 – 6

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 2	11.1.. Lounas: Kasvispihvejä, perunoita ja juusto kastiketta. Päivällinen: Maksalaatikkaa ja sekamarjakiisseliä.	12.1. Lounas: Makkarakeittoa ja mansikka-vaniljavispipuuroa. Päivällinen: Maitopuuroa ja hedelmää.	13.1. Lounas: Merimieslaatikkaa. Päivällinen: Lempeää savulohikeittoa ja mango-appelsiinikiisseliä.	14.1. Lounas: Kaalipataa ja perunoita. Päivällinen: Nakkikeittoa ja suklaakiisseliä hillolla.	15.1. Lounas: Mantelikalaa ja pinaattiperunasosetta. Päivällinen: Talon tapaan ja ruusumarja-mansikkakiisseliä.	16.1. Lounas: Riistakeittoa. Päivällinen: Mannapuuroa ja hedelmäkiisseliä.	17.1. Lounas: Jauheliihakiusausta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.
vk 3	18.1. Lounas: Broileri-kasviskastiketta ja perunoita. Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarkiisseliä.	19.1. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla. Päivällinen: Makkarakeittoa ja hedelmää.	20.1.. Lounas: Lohi-pastavuokaa. Päivällinen: Säilykelihäkeittoa ja mansikka-raparperikiisseliä.	21.1. Lounas: Karjalanpaistia, Perunasosetta. Päivällinen: Maitopuuroa ja tyrni-appelsiinikiisseliä.	22.1. Lounas: Uunimakkaraa, perunasosetta . Päivällinen: Talon tapaan ja sekamarjakiisseliä.	23.1. Lounas: Kolmen kalan keittoa ja rahkaa. Päivällinen: Mannapuuroa.	24.1. Lounas: Broileri-kasvisvuokaa, marjat ja kastiketta. Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiisseliä.
vk 4	25.1. Lounas: Lohipihviä ja perunoita. Päivällinen: Talon tapaan ja persikka-vadelmakiisseliä.	26.1. Lounas: Lapinkeittoa ja marjahyvettä. Päivällinen: Bataattikeittoa ja hedelmää.	27.1. Lounas: Lasagnetta. Päivällinen: Maitopuuroa ja mango-ananaskiisseliä.	28.1.. Lounas: Veriohukaisia ja Perunasosetta. Päivällinen: Jauhelihäkeittoa ja mustikkakiisseliä.	29.1. Lounas: Rosee broilerikastiketta ja perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa ja sitrusporkkanakiisseliä.	30.1. Lounas: Lohikeittoa. Päivällinen: Mannapuuroa ja marjakiisseliä.	31.1. Lounas: Liha-kasvisvuokaa ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä.
vk 5	1.2.. Lounas: Jauhelihäkastiketta ja perunoita. Päivällinen: Talon tapaan ja raparperikiisseliä.	2.2. Lounas: Lihakeittoa ja marjavaahtoa. Päivällinen: Seikeittoa ja hedelmää.	3.2.. Lounas: Broilerikiusausta. Päivällinen: Rössykeittoa ja vadelmakiisseliä.	4.2. Lounas: Silakkapihvejä ja perunasosetta. Päivällinen: Riistakeittoa ja ruusumarjakiisseliä.	5.2. Lounas: Possun lihakastiketta ja perunoita. Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiinikiisseliä.	6.2. Lounas: Jauhelihäkeittoa. Päivällinen: Mannapuuroa ja sekamarjakiisseliä.	7.2. Lounas: Janssoninkiusausta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja luomusoppaa.
vk 6	8.2. Lounas: Lihapyöryköitä ja perunasosetta. Päivällinen: Talon tapaan ja ruusumarja-mandariinikiisseliä.	9.2.. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmärahkaa. Päivällinen: Kasvisseikeittoa.	10.2. Lounas: Kebabkiusausta. Päivällinen: Helmiäispuuroa ja mansikkakiisseliä.	11.2. Lounas: Broileripihvejä ja perunoita. Päivällinen: Makkarakeittoa ja omena-kanelikiisseliä.	12.2. Lounas: Naudan lihakastiketta ja perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa Marjoja ja kastiketta.	13.2. Lounas: Aurinkoista broilerikeittoa. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrni-kiisseliä.	14.2. Lounas: Jauheliha-perunasoselaatikkaa ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.

