

## Kotipalveluaterian ruokalista viikoille 2-6

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

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 2	10.1. Lounas: Jokamiehen kalaa, perunoita.  Persikka-vadelmakiisseliä.	11.1. Lounas: Lapinkeittoa.  Marjahyvettä.	12.1. Lounas: Lasagnettoa.  Mango-ananaskiisseliä.	13.1. Lounas: Veriohukaisia, Perunasosetta.  Mustikkakiisseliä.	14.1. Lounas: Rosee broilerikastiketta, perunoita tai riisiä.  Sitrus-porkkanakiisseliä.	15.1. Lounas: Jauhelihakeittoa  Vispipuuroa.	16.1. Lounas: Janssoninkiusausta  Jogurttia.
vk 3	17.1. Lounas: Jauhelihakastiketta, perunoita.  Raparperikiisseliä.	18.1. Lounas: Lihakeittoa.  Marjarahkaa.	19.1. Lounas: Broilerikiusausta.  Vadelmakiisseliä.	20.1. Lounas: Silakkapihvejä, perunasosetta.  Ruusunmarjakiisseliä.	21.1. Lounas: Possun lihakastiketta, perunoita.  Appelsiiniikiisseliä.	22.1. Lounas: Riistakeittoa  Risi fruttia.	23.1. Lounas: Kaalilaatikko  Tyrni-appelsiiniikiisseliä.
vk 4	24.1. Lounas: Lindströmin pihvejä, perunasosetta.  Ruusunmarja-mandariiniikiisseliä.	25.1. Lounas: Lohikeittoa.  Hedelmävaahtoa.	26.1. Lounas: Kebabkiusausta.  Mansikkakiisseliä.	27.1. Lounas: Kanapyöryköitä, perunoita.  Omena-kanelikiisseliä.	28.1. Lounas: Härkää pippurikastikkeessa, perunoita.  Marjat ja kastiketta.	29.1. Lounas: Makkarakeittoa  Mustikkakiisseliä.	30.1. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta  Risi fruttia.
vk 5	31.1. Lounas: Kasvispyöryköitä, perunoita ja juustokastiketta.  Sekamarjakiisseliä.	1.2. Lounas: Nakkikeittoa. Mansikka-vaniljavispi- puuroa.	2.2. Lounas: Juustoista lihavuokaa.  Mango-appelsiiniikiisseliä.	3.2. Lounas: Kaalikäryleitä, perunoita.  Maitokiisseliä hillolla.	4.2. Lounas: Mantelikalaa, pinaatti-perunasosetta.  Ruusunmarja-mansikkakiisseliä.	5.2. Lounas: Makkarakeittoa.  Mustikkakiisseliä.	6.2. Lounas: Kinkkukiusausta.  Vanukasta.
vk 6	7.2. Lounas: Broileri-kasviskastiketta, perunoita tai riisiä.  Kuningatarkiisseliä.	8.2. Lounas: Hernekeittoa.  Pannukakkua hillolla.	9.2. Lounas: Lohi-pastavuokaa.  Mansikka-raparperikiisseliä.	10.2. Lounas: Riistakäristystä, perunasosetta.  Tyrni-appelsiiniikiisseliä.	11.2. Lounas: Uunimakkaraa, juuresosetta.  Sekamarjakiisseliä.	12.2. Lounas: Kolmen kalan keittoa  Rahkaa.	13.2. Lounas: Jauhelihapyöryköitä, kermaperunoita  Makuvilliä.

**Hyvä kotihoidon asiakas ateriaperuutukset/muutokset tulee tehdä soittamalla oman kotihoidon puhelimeen.**

Muussa tapauksessa soita  
puh. 044-4394681 klo 9-14 välisenä aikana.