

## Kotipalveluaterian ruokalista viikoille 27 – 31

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

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 27	5.7. Lounas: Kasvispyöryköitä, perunoita ja juustokastiketta.  Sekamarjakiisseliä.	6.7. Lounas: Makkarakeittoa ja mansikka-vaniljavispipuroa.	7.7. Lounas: Juustoista lihavuokaa.  Mango-appelsiiniikiisseliä.	8.7. Lounas: Kaalikärryleitä, perunoita.  Vaniljakiisseliä hillolla.	9.7. Lounas: Ceddar kalaa, pinaatti-perunasosetta.  Ruusunmarja-mansikkakiisseliä.	10.7. Lounas: Nakkikeittoa.  Mustikkakiisseliä.	11.7. Lounas: Riistakiusausta /kinkkukiusaus  Vanukasta.
vk 28	12.7. Lounas: Rosee broilerikastiketta, perunoita tai riisiä.  Kuningatarkiisseliä.	13.7. Lounas: Hernekeittoa.  Pannukakkua hillolla.	14.7. Lounas: Lohi-pastavuokaa.  Mansikka-raparperikiisseliä.	15.7. Lounas: Riistakäristystä, perunasosetta.  Tyrni-appelsiiniikiisseliä.	16.7. Lounas: Uunimakkaraa, perunasosetta.  Sekamarjakiisseliä.	17.7. Lounas: Kolmen kalan keittoa  Rahkaa.	18.7. Lounas: Lihamureketta, kermaperunoita  Ruusunmarjakiisseliä.
vk 29	19.7. Lounas: Jokapojan kalaa, perunoita.  Persikka-vadelmakiisseliä.	20.7. Lounas: Lapinkeittoa.  Marjahyvettä.	21.7. Lounas: Makaronilaatikkaa. Mango-ananaskiisseliä.	22.7. Lounas: Porkkanaohukaisia, Perunasosetta.  Mustikkakiisseliä.	23.7. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunoita tai riisiä.  Sitrus-porkkanakiisseliä.	24.7. Lounas: Jauheliuhakeittoa  Vispipuuroa.	25.7. Lounas: Silakkalaatikkaa  Mustikkakiisseliä.
vk 30	26.7. Lounas: Nakkikastiketta, perunoita.  Raparperikiisseliä.	27.7. Lounas: Jauheliuhakeittoa.  Marjarahkaa.	28.7. Lounas: Broileri-pastavuokaa.  Vadelmakiisseliä.	29.7. Lounas: Kalamurekepihvejä, perunasosetta.  Ruusunmarjakiisseliä.	30.7. Lounas: Maksakastiketta, perunoita.  Appelsiiniikiisseliä.	31.7. Lounas: Riistakeittoa  Riisi fruttia.	1.8. Lounas: Kaalilaatikka  Tyrni-appelsiiniikiisseliä.
vk 31	2.8. Lounas: Lihapyöryköitä, perunasosetta.  Ruusunmarja-mandariiniikiisseliä.	3.8. Lounas: Lohikeittoa.  Hedelmävaahtoa.	4.8. Lounas: Kinkkukiusausta.  Mansikkakiisseliä.	5.8. Lounas: Kanapyöryköitä, perunoita.  Omena-kanelikiisseliä.	6.8. Lounas: Härkää pippurikastikkeessa, perunoita.  Marjat ja kastiketta.	7.8. Lounas: Makkarakeittoa  Kuningatarkiisseliä.	8.8. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta  Jogurttia.

**Jos olet kotihoidon asiakas, ota Ateria-asioissa ensisijaisesti yhteyttä kotihoidon tiimiin.**

**Muussa tapauksessa soita**

**puh. 040 135 8568 klo 8-13.30 välisenä aikana.**