

## Kotipalveluateriat ruokalista viikoille 28-32

Kaikki ruuat ovat laktoosittomia, ruoka-annoksissa merkintä M = Maidoton, G= Gluteeniton.

| Viikot       | Maanantai                                                                | Tiistai                                                                             | Keskiviikko                                                                 | Torstai                                                               | Perjantai                                                            | Lauantai                                                 | Sunnuntai                                                                             |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>vk 28</b> | 6.7 Lounas:<br>Pinaattihukaiset,<br>kermaperunat.<br><br>Mustikkasoppa   | 7.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeitto<br><br>Puolukkavispipuu.                            | 8.7 Lounas:<br>Lihakastiketta,<br>perunasosetta.<br><br>Ananaskiisseli      | 9.7 Lounas:<br>Kanapyörykät,<br>perunat, kastike.<br><br>Hedelmävahto | 10.7 Lounas:<br>Nakkikeittoa.<br><br>Jogurtti                        | 11.7 Lounas:<br>Lohikiusaus.<br><br>Aprikoosivispipuu    | 12.7 Lounas:<br>Uunimakkara,<br>perunasose, kastike.<br><br>Marjat                    |
| <b>vk 29</b> | 13.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeitto,<br>perunat.<br><br>Metsämarjakeitto    | 14.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeitto<br><br>Luumukiisseli.                              | 15.7 Lounas:<br>Palapaisti,<br>perunasose.<br><br>Raparperiikiisseli        | 16.7 Lounas:<br>Broilerikastike,<br>perunat.<br><br>Jogurtti          | 17.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeitto.<br><br>Pannari ja<br>mansikkahillo | 18.7 Lounas:<br>Tonnikalapasta.<br><br>Marjarahka        | 19.7 Lounas:<br>Kaalikärryleet,<br>perunat, kastike.<br><br>Ruusunmarjakiisseli.      |
| <b>vk 30</b> | 20.7 Lounas:<br>Palapaisti,<br>perunat.<br><br>Tyrnikiisseli             | 21.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeitto,<br>perunasose, kastike.<br><br>Aprikoosikiisseli. | 22.7 Lounas:<br>Sianlihakeitto,<br>perunasose.<br><br>Omena-kanelikiisseli. | 23.7 Lounas:<br>Makkarakastike,<br>perunat.<br><br>Mansikkavispipuu.  | 24.7 Lounas:<br>Aurinkoinen<br>broilerikeitto<br><br>Jogurtti        | 25.7 Lounas:<br>Makaronilaatikko.<br><br>Suklaakiisseli  | 26.7 Lounas:<br>Kalapyörykät,<br>Perunasose, kastike<br><br>Kuningatarkiisseli        |
| <b>vk 31</b> | 27.7 Lounas:<br>Lihamureke,<br>perunasose, kastike.<br><br>Mustikkasoppa | 28.7 Lounas:<br>Lohikeitto.<br><br>Riisifrutti                                      | 29.7 Lounas:<br>Lihakaalilaatikko.<br><br>Ananaspasion-<br>mousse           | 30.7 Lounas:<br>Kalkkunakastike<br>perunat.<br><br>Jogurtti           | 31.7 Lounas:<br>Jauheliuhakeittoa.<br><br>Pannukakku ja hillo.       | 1.8 Lounas:<br>Lasagnette<br><br>Appelsiiniikiisseli     | 2.8 Lounas:<br>Lohipihvit, kastike,<br>perunasose.<br><br>Vatkattu<br>mustaherukkapuu |
| <b>vk 32</b> | 3.8 Lounas:<br>Karjalanpaisti,<br>perunasose.<br><br>Metsämarjakeittoa   | 4.8 Lounas:<br>Broilerikeitto.<br><br>Mansikkamousse.                               | 5.8 Lounas:<br>Silakkalaatikko<br><br>Päärynäkiisseli                       | 6.8 Lounas:<br>Nakkikastike,<br>perunat.<br><br>Marjahyve             | 7.8 Lounas:<br>Lohikeitto.<br><br>Jogurtti                           | 8.8 Lounas:<br>Broilerpastavuoka.<br><br>Hedelmäkiisseli | 9.8 Lounas:<br>Lihapyörykät,<br>perunasose, kastike.<br><br>Vadelma-vispipuu.         |

Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksien takia.

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

Muussa tapauksessa soita

p. 040 318 7161 Ma-Pe 9–14 välisenä aikana.