

Kotipalveluateriat ruokalista viikoille 3-7

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

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 3	12.1 Lounas: Pinaattihukaiset, kermaperunat. Mustikkasoppa	13.1 Lounas: Kalapihvit, perunat, kastike. Marjakiisseli	14.1 Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta. Ananaskiisseli	15.1 Lounas: Kanapyörykät, perunat, kastike. Hedelmävahto	16.1 Lounas: Nakkikeittoa. Jogurtti	17.1 Lounas: Lohikiusaus. Aprikoosivispipuuro	18.1 Lounas: Uunimakkara, perunasose, kastike. Marjat
vk 4	19.1 Lounas: Jauhelihakastike, perunat. Metsämarjakeitto	20.1 Lounas: Jauhelihakiusaus Luumukiisseli.	21.1 Lounas: Palapaisti, perunasose. Raparperikiisseli	22.1 Lounas: Broilerikastike, perunat. Jogurtti	23.1 Lounas: Jauhelihakeitto. Pannari ja mansikkahillo	24.1 Lounas: Tonnikalapasta. Marjarahka	25.1 Lounas: Kaalikärryleet, perunat, kastike. Ruusunmarjakiisseli.
vk 5	26.1 Lounas: Palapaisti, perunat. Tyrnikiisseli	27.1 Lounas: Jauhelihipihvit, perunasose, kastike. Aprikoosikiisseli.	28.1 Lounas: Sianlihastike, perunasose. Omena-kanelikiisseli.	29.1 Lounas: Makkarastike, perunat. Mansikkavispipuuro.	30.1 Lounas: Aurinkoinen broilerikeitto Jogurtti	31.1 Lounas: Makaronilaatikko. Suklaakiisseli	1.2 Lounas: Kalapyörykät, Perunasose, kastike Kuningatarkiisseli
vk 6	2.2 Lounas: Lihamureke, perunasose, kastike. Mustikkasoppa	3.2 Lounas: Lohikeitto. Riisifrutti	4.2 Lounas: Lihakaalaatikko. Ananaspassion- mousse	5.2 Lounas: Kalkkunastike perunat. Jogurtti	6.2 Lounas: Jauhelihakeittoa. Pannukakku ja hillo.	7.2 Lounas: Lasagnette Appelsiiniikiisseli	8.2 Lounas: Lohipihvit, kastike, perunasose. Vatkattu mustaherukkapuuro
vk 7	9.2 Lounas: Karjalanpaisti, perunasose. Metsämarjakeittoa	10.2 Lounas: Broilerikeitto. Mansikkamousse.	11.2 Lounas: Silakkalaatikko Päärynäkiisseli	12.2 Lounas: Nakkikastike, perunat. Marjahyve	13.2 Lounas: Lohikeitto. Jogurtti	14.2 Lounas: Broilerpastavuoka. Hedelmäkiisseli	15.2 Lounas: Lihapyörykät, perunasose, kastike. Vadelma-vispipuuro.

Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksien takia.

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

Muussa tapauksessa soita

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