

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 25

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe 19.6. Juhannusaatto	la 20.6. Juhannuspäivä	su 21.6.
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Orahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L) raejuusto (G,L) tuorekurkku, maito, leipä,rasva	Kalapyörykät (G,M) perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), harlekiini kasvis, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, ketsuppi maito, leipä, rasva	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto, omenalohko, maito, leipä,rasva	Lohileike (M), perunat, kastike, kasvissekoitus, suvisalaatti, maito, leipä,rasva	Lihamureke (G,M) kermaperunat (G,L), kastike (G,M), punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, mansikkaleivos	Kahvi/tee, jäätelö
Päivällinen	Broilerikeitto (G,L), kaisewursti, meloni, maito, leipä,rasva	Possukeitto (G,M), polarjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Mannapuuro (L), saunapalvileikkele, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kukkakaalisosekeitto (G,L), lauantaimakkara, paprika, maito, leipä,rasva	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, oltermannijuusto, maito, leipä,rasva	Kesäkeitto (G,L) saunapalvileikkele, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, keittokinkku, banaani /appelsiinilohko, maito, leipä,rasva
Jälkiruoka	Mansikkavispipuuro (M)	Jogurtti (G,L)	Mangokiisseli (G,M)	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Juhannushera (G)	Persikkasosekiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva,	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylikypsäkiisseli, maito, leipä, rasva

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.