

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 44

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la 1.1. Pyhäinpäivä	su
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	Ohrahiutalepuuro(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	Nakkikastike (G,M) perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L) harlekiinikasvis, jäävuori-punafrisee-paprika- mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Lihapyörykät (M) perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattimix-tomaatti- tuorekurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Broilerrisotto (G,L), porkkanaviipale rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lohikeitto (G,L) , keittokinkku, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Jauhelihamureke (G,M), perunat, kermanen pippurikastike (G,L), rapea vinaigrette kaalisalaatti maito, leipä,rasva	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, värikäs porkkanasekoitus, italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, taatelikakku	Kahvi/tee, mustikkatäytepitko
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat meloni, maito, leipä, rasva	Jauheliha-perunaviipale- laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy)/ tuorekurkkusuikale (kevät), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Kukkakaali- sosekeitto (G,L), kaiserwursti, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kaurasuurimopuuro (L), saunapalvileikkele, banaani /appelsiinlohko, maito, leipä, rasva	Lihakasvispata (G,M), oltermannijuusto, meloni, maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, keittokinkku, tomaatti, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M)	Mustikkainen piimävanukas (G,M)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Päärynäkiisseli (G,M)	HedelmäsMOOTHIE (G,L)	Marja-talkkunahyve (L)	Ruusunmarjakiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseraha (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), launatimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsäkipakku, maito, leipä, rasva

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