

Oulainen**SOTE-keittiö****5 viikon RUOKALISTA**

Pidätämme oikeudet muutoksiin !

**1. viikko****43,48**

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Jauhelihakastike perunat porkkanaraaste/ jäävuori-kurkku-persikka- salaatti, ketsuppi Ananaskiisseli	pitkopulla	Kanajauhelihakeitto gotlermakara
TIISTAI			
Riisipuuro kermajuusto tuore	Uunimakkara perunasose kaali-rapea-melonisalaatti/ kurkkusalaatti sinappi, ketsuppi Marjakiisseli	keksi	Palvikuutiokeitto polarjuusto
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihakeitto meloni sulatejuusto Hedelmärahka	pitkopulla	Ohrapuuro soppa leikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kanapuikko perunat, kastike jäävuori-punafrisee-tomaatti Vispipuuro	rinkeli	Liha-perunaviipale- laatikko sulatejuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro kinkkumakkara tuore	Kirjolohivuoka Lämmin kasvis kaali-kesäkurpitsa-ananas- salaatti/punajuurikuutio Mansikkakiisseli	pitkopulla	Lihakeitto edam-juusto
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Nakkikeitto polarjuusto tuorekurkku Luumurahka	kahvikakku	Janssoninkiusaus kermajuusto
SUNNUNTAI			
Mannapuuro keittokinkku tuore	Palapaistikastike perunat perunasalaatti Päärynäkiisseli	kääretorttu	Riisipuuro marjasoppa lihaleikkele

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Hernekeitto edam-juusto tuorekurkkuviipale sinappi Pannari ja mansikkahillo	pitkopulla	Kesäkeitto Kalkkunaleike
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Broilerkastike perunat jäävuori-kaali-persikka- salaatti/mustaherukkahillo Raparperikiisseli	keksi	Kinkku-muusilaatikko
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihapihvit perunasose lämmin kasvis/punakaali- kesäkurpitsa-maissisalaatti sinappi, ketsuppi Mustikkakiisseli	pitkopulla	Porkkanasosekeitto Lihapasteija
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Lohikeitto saunapalvileikkele salaatinlehti Vadelmakiisseli	rinkeli	Kana-perunasuikale- laatikko leikkelemakkara
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro balkan-makkara tuore	Kinkkukiusaus lämmin kasvis/vihreä- kurkku-päärynäsalaatti Ruusunmarjakiisseli	pitkopulla	Makkarakeitto polarjuusto
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Jauhelihakeitto tomaatti juusto Herukkiisseli	minimunkki	Kalakeitto Kaiserwursti
SUNNUNTAI			
Kauralesevelli keittokinkku tuore	Sianlihakastike perunat punajuurisalaatti Mansikkarahka	marjapiirakka	Riisipuuro vadelmasoppa lihaleikkele

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Makaronilaatikko lämmin kasvis/kaali-kurkku- ananassalaatti ketsuppi Mangokiisseli	pitkopulla	Kanakeitto leikkele
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Kasvispihvit perunat lämmin kastike jäävuori-herne-paprika- salaatti Mansikkavispipuuro	keksi	Jauhelihamuusilaatikko Punajuuri
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihakastike perunat vihannesmix/jää-punafrisee- omena-kurpitsasalaatti Omena-päärynäkiisseli	pitkopulla	Maitoperunat saunapalvileikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kalapyörykät perunasose jäävuori-kurkku-paprika- salaatti/punajuurikuutio Persikkakiisseli	rinkeli	Suikale-perunalaatikko oltermannijuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro kaiserwursti tuore	Aurinkoinen broilerkeitto oltermannijuusto papriksuikale Marjahyytelö	pitkopulla	Kukkakaalisosekeitto keittokinkkuleikkele
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Lihamureke Perunat kastike vihreä-kurkku-tomaatti- salaatti Ananaskiisseli	kahvikakku	Possukeitto kermajuusto
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Lohilaatikko punajuurisalaatti Sekahedelmäkiisseli	vadelmatäytepitko	Helmipuuro mehukeitto lihaleikkele

4. viikko

41,46, 51

AAMUPALA**LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuoreJauheliuhakeitto
kurkku
edam-juusto
Vadelmavispiuuro

pitkopulla

Kesäkeitto
kalkkunaleikkele**TIISTAI**Mannapuuro
kermajuusto
tuoreKalakepukat
perunasose
lämmin kasvis/jäävuori-puna-
frisee-kesäkurpitsasalaatti/
punajuurikuutio
Mangokiisseli

keksi

Makkarakeitto
sulatejuusto**KESKIVIikko**4-viljanpuuro
kananmuna
tuoreKaalilaatikko
porkkanaviipale
puolukkasurvos
Marjakiisseli

pitkopulla

Ohrapuuro
soppa
lihaleikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
TuoreKalkkunakastike
riisi
salaattimix-kurkku-
ananassalaatti/
mustaherukkahillo
Mustikkarahka

rinkeli

Siskonmakkarakeitto
edam-juusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro
makkaraleikkele
tuoreLasagnette
kaali-jäävuori-mandariini-
salaatti, ketsuppi
Hedelmäkiisseli

pitkopulla

Kasvisseusekeitto
munapasteija**LAUANTAI**Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuoreLohikeitto
tomaatti
edam-juusto
Herukkakiisseli

piirakka

Possumurealaatikko
kermajuusto**SUNNUNTAI**Riisipuuro
keittokinkku
tuoreKarjalanpaisti
perunat
lämmin kasvis
sienisalaatti
Appelsiiniikiisseli

unelmakääretorttu

Mannapuuro
mustikkasoppa
keittokinkku**5. viikko**

42 ,47, 52

AAMUPALA**LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN**

MAANANTAI

Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuore

Kalakeitto
keittokinkku
salaatinlehti
Vadelmakiisseli

pitkopulla

Lihakasvispata
oltermannijuusto

TIISTAI

Mannapuuro
kermajuusto
tuore

Broilerpastavuoka
lämmin kasvis/
rapea suikale-vesimeloni-
salaatti
Päärynäkiisseli

keksi

Kukkakaalisosekeitto
kinkkuleikkele

KESKIVIIKKO

4-viljanpuuro
kaiserwursti
tuore

Pinaattikeitto
kananmunat
tuore
Vispipuuro

pitkopulla

Kauralesepuuro
mehukeitto
kinkkuleikkele

TORSTAI

Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
Tuore

Nakkikastike
perunat
vihreä-tomaatti-ananas-
salaatti
Hedelmäkiisseli

rinkeli

Possukeitto
polarjuusto

PERJANTAI

Ruishiutalepuuro
makkaraleikkele
tuore

Jauhelihakiusaus
lämmin kasvis/jäävuori-
kesäkurpitsa-tomaatti-
salaatti
Kuningatarkiisseli

pitkopulla

Broilerkeitto
sulatejuustonappi

LAUANTAI

Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuore

Makkarakeitto
tomaatti
edam-juusto
Mangorahka

marjapiirakka

Jauhelihamuusilaatikko
punajuuri

SUNNUNTAI

Riisipuuro
keittokinkku
tuore

Lihakastike
perunat
italiansalaatti
Maitokiisseli

mustikkatäytepitko

Mannapuuro
mansikkasoppa
kaiserwursti