

2021 LOUNASLISTA
HENKILÖSTÖ

Terveyskeskuksen ruokasali



Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 5,11,17,23,29	Tonnikalapastavuoka L, A Laivurin salaatti Mansikkakiisseli	Jauhelihakastike L, M,A perunat, Porkkanaraaste ja maustekurkku Aprikoosikiisseli	Lihakeitto, perunavuoka (LÄHITUOTE), salaattipöytä Puolukkapiristys	Uunimakkara, L,M, G perunasose L,G,A Kartanon kaalisalaatti ja perunasalaatti Punaherukkakiisseli	Kanaohratto L, M, salaatti, mustaherukkahillo Keittiönmarjajogurtti (mansikka-mustaherukka)
Viikko 6,12,18,24,30	Palvemestarin kiusaus, salaatti Viinimarjakiisseli	Broilerikastike, riisi-moniviljaseos, salaatti, mustaherukkahillo Kurpitsa-mangokiisseli	Lohikeitto, saaristolaisleipä (LÄHITUOTE), salaattipöytä Marjarahkavaahto	Lasagnette, Salaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Keittiön lihamureke ja perunasose L,G,A, Puolukkainen kaalisalaatti, Tzatziki L,G,A Marjakimara ja vaniljakastike
Viikko 1,7,13,19,25	Bolognesekastike L,M,G täysjyväpasta L,M,A salaatti Mustaherukkakiisseli	Kalaleike, perunasose L,G,A, vihantakastike L,G,A, porkkanaraaste Mangokiisseli	Hernekeitto, perunavuoka (LÄHITUOTE), salaattipöytä Pannukaku ja tuoremarjasose	Broileri-perunavuoka L, G,A, salaatti, mustaherukkahillo Sekamarjakiisseli	Lindströminpihvit, sienimuhennos ja perunasose, Talon salaatti Hedelmäsalaatti
Viikko 2,8,15,20,26	Hunaja-sinappimarinoitu kasslerpaisti ja kermaperunat, raastesalaatti ja maustekurkkuviipaleet Mustikkakiisseli	Mantelikala, tillikastike L, G,A, perunasose, omenainen-punajuuri-raejuustosalaatti Mango-aprikoosikiisseli	Broilerijuustokeitto, ruisnappi (LÄHITUOTE), salaattipöytä Vispipuuro	Nakkikastike L,A ja perunat, salaatti Ruusunmarjakiisseli	Jauheliha-makaronilaatikko A, Salaatti Hedelmäkiisseli
Viikko 3,9,15,21,27	Palapaisti L,M,A, perunat, lämmin kasvislisäke, kesäsalaatti Mustaherukka-vadelmakiisseli	Mustamakkara ja perunasose, juustosalaatti, puolukkahillo Hedelmäsalaatti	Kalakeitto, ruisleipä, salaattipöytä Keittiön mustikkarahka	Pulledpastavuoka Keittiön coleslaw Mango-aprikoosikiisseli	Hedelmäbroileri L,G,A, riisi-moniviljaseos, salaatti, mustaherukkahillo Puolukkakiisseli ja vaniljakastike
Viikko 4,10, 16, 22,28	Lihapyörykät kerma-kastikkeessa M,L,A, perunat, salaatti Karviaiskiisseli	Uunilohi L, G,A ja perunat, raikas melonisalaatti Mansikka-banaanisalaatti	Maakarakeitto, pieni grahamsämpylä (LÄHITUOTE), salaattipöytä Keittiön hedelmärahka L,G,A	Pinaattiohukaiset L,A ja perunasose L,G,A ,pastasalaatti, raejuusto ja tuoremarjahillo Punaherukka-mustikkakiisseli	Herkuttelijan kalkkunakastike L,A, ohrahelmi, salaatti, mustaherukkahillo Ruis-puolukkapuuro

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Lyhenteiden selvitykset: VL= vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, A=sisältää allergeeni