

Ruokalista, Hoivakoti Kontiola

27.8.2021 Päivitetty, yksikönpäällikkö Mirja Hokkanen

viikko 1	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
aamupala	Riisipuuro	Mannapuuro	Neljänviljanpuuro	Ohrapuuro	Kaurapuuro	Ruishiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
lounas	Kinkkukiusaus	Silakkalaatikko	Bolognesekastike, pasta/perunat	Lohikiusaus	Kaalilaatikko	Broilerikiusaus	Palapaisti, perunasose
päivällinen	Bataattisekeitto	Jauhelihakeitto	Lihapullakeitto	Hernekeitto	Pinaattikeitto	Lohikeitto	Porkkanasosekeitto
viikko 2	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
aamupala	Riisipuuro	Mannapuuro	Neljänviljanpuuro	Ohrapuuro	Kaurapuuro	Ruishiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
lounas	Janssoninkiusaus	Karjalanpaisti, perunasose	Pyttipannu	Metsäsienikiusaus	Broileri-curry- kastike, perunat	Liha- makaronilaatikko	Burgundinpata, kermaperunat
päivällinen	Broilerikeitto	Punajuurikeitto	Makkarakeitto	Hernekeitto	Lohikeitto	Gulassikeitto	Kasviskiusaus
viikko 3	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
aamupala	Riisipuuro	Mannapuuro	Neljänviljanpuuro	Ohrapuuro	Kaurapuuro	Ruishiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
lounas	Juustomestarinlohi, perunat	Nakkikastike, perunasose	Lohikiusaus	Hernekeitto	Riistakäristys	Possukastike, perunat	Merimiespata
päivällinen	Nakkikeitto	Jauhelihalasagne	Bataatti- kookoskeitto	Porsaanpotka, kermaperunat	Lihapullakastike, perunasose	Lihakeitto	Lapin riistakeitto
viikko 4	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
aamupala	Riisipuuro	Mannapuuro	Neljänviljanpuuro	Ohrapuuro	Kaurapuuro	Ruishiutalepuuro	Neljänviljanpuuro
lounas	Jauhelihakastike, perunat	Kermainen seikastike, perunat	Riistakiusaus	Hernekeitto	Broileria Marengo, riisi	Liha-juurespata	Palapaisti, perunasose
päivällinen	Juuessosekeitto	Liha-peruna- soselaatikko	Kylmäsavulohikeitto	Metsäsienikeitto	Borssikeitto	Broileri-pastavuoka	Kahden kalan keitto

Ruokalista, Hoivakoti Kontiola

27.8.2021 Päivitetty, yksikönpäällikkö Mirja Hokkanen

Kontiolassa saamme nauttia maukkaasta kotitekoisesta ruuasta. Noudatamme neljän viikon kiertävää listaa. Ruokalista on laadittu suositusten mukaan, joka takaa terveellisen ja suositusten mukaisen ravinnonsaannin. Otamme huomioon asukkaiden ruoka-aineallergiat ja erikoisruokavaliot. Kaikki ruokamme ovat laktoosittomia.

Aamupala klo 7-9

Aamupala sisältää puuroa/velliä, vaihtelevasti leipää, leipärasvaa, leikkelettä/ juustoa ja kasvista tai hedelmää sekä maitovalmisteen ja asiakkaalle mieluisan lämpimän juoman. Hedelmän tilalla voidaan tarjota myös täysmehua tai marjashotti.

Lounas klo 11-12 ja päivällinen klo 14-17

Lounas ja päivällinen ovat lämpimiä aterioita, jotka sisältävät kalaa/ siipikarjaa/lihaa tai proteiinipitoisen kasvisruoan, perunaa/riisiä/pastaa ja lämpimän kasvislisäkkeen ja/tai salaatin, leivän ja leipärasvan, ruokajuoman sekä jälkiruoan.

Iltapäivän välipala klo 14

Iltapäivän välipala sisältää kahvia tai teetä sekä vaihdellen pullaa, rahkapiirakkaa, jäätelöä, jogurttia, hedelmää, sämpylää juuston tai leikkeleen kanssa.

Iltapala klo 19-20

Iltapala sisältää vaihtelevasti leipää ja leipärasvaa, piirakkaa, leikkelettä/ juustoa, kasvista tai hedelmää, jogurttia/ viiliä/ pirtelöä/ marjapuuroa ja maitoa sekä teetä. Myöhäisiltapalaa saa yksilöllisen tarpeen mukaisesti.