|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| viikko 1 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
| lounas | Lihapullakastike ja lohkoperunat | Kermainen broilerikastike ja riisi | Tonnikalapasta-vuoka | Maksalaatikko puolukkahillo | Jauhelihakeitto | Lihamakaronilaatikko | Silakkalaatikko |
| päivällinen | Bataatti-kookoskeitto | Nakkikeitto | Pinaattikeitto | Lohikeitto | Kinkkukiusaus | Broilerikeitto | Lihakeitto |
| viikko 2 | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
| lounas | Palapaisti ja perunat | Kaalilaatikko | Uunimakkara ja perunasose | Juustomestarin lohi ja riisi | Lihapullakeitto | Lohikiusaus | Broileripastavuoka |
| päivällinen | Tomaattikeitto | Lohikeitto | Gulassikeitto | Jauhelihakeitto | Pyttipannu | Makkarakeitto | Lihakeitto |
| viikko 3 | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
| lounas | Chorizo makkara ja perunamuussi | Silakkalaatikko | Lihajuurespata ja riisi | Broileria marengo ja pastaa | Hernekeitto ja pannari | Nakit ja ranskalaiset/muussi | Palapaisti ja perunasose |
| päivällinen | Kylmäsavulohikeitto | Kanakeitto | Porkkanasosekeitto | Nakkikeitto | Lihaperunasoselaatikko | Jauhelihakeitto | Lohikeitto |
| viikko 4 | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| lounas | Possukastike ja perunat | Jauhelihapihvit ja kermaperunat kanttarellikastike | Bolognesekastike ja spagetti | Juustomestarin lohi ja perunasose | Kanakeitto | Lasagnette | Kebabkiusaus |
| päivällinen | linssikeitto | Kalakeitto | Jauhelihakeitto | Nakkikeitto | Janssoninkiusaus | Bataattisosekeitto | Mannapuuro |
| viikko 5 | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
| lounas | Merimiespata | Lihapullakastike ja lohkoperunat | Tonnikalapastavuoka | Ylikypsä porsaanpotka ja perunat | Lohikeitto | Maalaiskinkkukiusaus | Lohikiusaus |
| päivällinen | Bataatti-kookoskeitto | Kanakeitto | Lapin riistakeitto | Broilerikeitto | Jauhelihalasagnette | Metsäsienikeitto | Lihakeitto |
| viikko 6 | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
| aamupala | Riisipuuro | Kaurapuuro | Neljänviljanpuuro | Ohrapuuro | Kaurapuuro | Ruishiutalepuuro | Neljänviljanpuuro |
| lounas | Broileri-currykastike ja riisi | Nakkikastike ja perunamuusi | Juustomestarin lohi ja riisi/pasta | Karjalanpaisti ja perunat | Lihapullakeitto | Pyttipannu | Lihamakaroonilaatikko |
| päivällinen | Borssikeitto | Bataattisosekeitto | Gulassikeitto | Hernekeitto | Lohikiusaus | Broilerikeitto | Makkarakeitto |

Kotipesässä saamme nauttia maukkaasta kotitekoisesta ruuasta. Noudatamme 6 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.