

Ruokalista, kiertävä 6 vko

Esperi Koti Oulun liris

Päivitetty 15.5.2023/Palokangas

| viikko 1 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------|
| aamupala | Ohrapuuro | Riisipuuro | Neljänviljanpuuro | Tattariapuuro | Ruisapuuro | Murot ja jugurtti | Mysli ja jugurtti |
| lounas | Burgundin pata ja perunat | Jauhelihakastike ja pasta | Kaalilaatikko | Veriohukaiset ja kermaperunat | Kylmäsavulohikeitto | Jauhelihalasagne | Kebabkiusaus |
| päivällinen | Juussosekeitto | Makkarakeitto | Lapinriistakeitto | Broilerikeitto | Jauheliaperunavuoka | Bataattisosekeitto | Metsäsienikeitto |
| viikko 2 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Riisijauhoppuuro | Kaurapuuro | Ohrapuuro | Ruisapuuro | Neljänviljanpuuro | Murot ja jugurtti | Mysli ja jugurtti |
| lounas | Liha-juuesspata ja perunat | Seikastike ja perunat | Broilerikastike ja riisi | Hernekeitto | Lihapullakastike ja perunamuusi | Tonnikalapastavuoka | Lihaperunasoselaatikko |
| päivällinen | Tomaatti-vuohenjuustokeitto | Jauhelihakeitto | Kurpitsasosekeitto | Janssoninkiusaus | Gulassikeitto | Nakkikeitto | Broilerikeitto |
| viikko 3 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Tattariapuuro | Ruisapuuro | Riisipuuro | Kaurapuuro | Ohrapuuro | Murot ja jugurtti | Mysli ja jugurtti |
| lounas | Veriohukaiset ja kermaperunat | Juustomestarinlohi ja perunamuusi | Jauhelihakastike ja pasta | Karjalanpaisti ja Perunat | Kalapuikot ja kermaperunat | Merimiespata | Kaalilaatikko |
| päivällinen | Pinaattikeitto | Juussosekeitto | Lapinriistakeitto | Metsäsienikeitto | Lihapullakeitto | Porkkanasosekeitto | Makkarakeitto |
| viikko 4 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Riisijauhoppuuro | Neljänviljanpuuro | Tattariapuuro | Ruisapuuro | Kaurapuuro | Murot ja jugurtti | Mysli ja jugurtti |
| lounas | Possukastike ja perunat | Uunimakkara ja perunamuusi | Makaronilaatikko | Riistapekonikäritys ja kermaperunat | Juustoinen savulohikeitto | Jauheliaperunavuoka | Burgundin pata ja perunat |

Ruokalista, kiertävä 6 vko

Esperi Koti Oulun Iiris

Päivitetty 15.5.2023/Palokangas

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| päivällinen | Metsäsienikeitto | Bataattisekeitto | Broilerikeitto | Kahdenkalankeitto | Merimiespata | Juuessosekeitto | Gulassikeitto |
| viikko 5 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Kaurapuuro | Ohrapuuro | Riisipuuro | Neljänviljanpuuro | Tattariapuuro | Murot ja jogurtti | Mysli ja jogurtti |
| lounas | Lihaperunasoselaatikko | Karjalanpaisti ja kermaperunat | Kalapuikot ja perunamuusi | Hernekeitto | Nakkikastike ja perunamuusi | Broilerikastike ja riisi | Tonnikalapastavuoka |
| päivällinen | Makkarakeitto | Porkkanasekeitto | Jauheliha-keitto | Broilerikiusaus | Lohikeitto | Tomaatti- vuohenjuustokeitto | Lapinriistakeitto |
| viikko 6 | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| aamupala | Ruispuuro | Riisijauhoppuuro | Kaurapuuro | Ohrapuuro | Neljänviljanpuuro | Murot ja jogurtti | Mysli ja jogurtti |
| lounas | Jauheliha-keitto ja pasta | Juustomestarinlohi ja perunamuusi | Pinaattikeitto | Lihapullakastike ja perunat | Uunimakkara ja perunamuusi | Kinkkukiusaus | Nakkiperunasoselaatikko |
| päivällinen | Bataattikeitto | Jauheliha-keitto | Makaronilaatikko | Metsäsienikeitto | Juuessosekeitto | Gulassikeitto | Kahdenkalankeitto |

Noudatamme 6 viikon kiertävää listaa. Kodissamme tarjotaan edellä mainittujen lisäksi päiväkahvi kahvileivällä sekä iltapala. Lounas sisältää lämpimän ruoan, salaatin/lisukkeen, ruokajuoman ja leivän sekä jälkiruoan. Päivällinen sisältää lämpimän ruoan, ruokajuoman, leivän sekä tuorepalan. Ruokalista on laadittu suositusten mukaan, joka takaa terveellisen ja suositusten mukaisen ravinnonsaannin. Otamme huomioon asukkaiden ruoka-aineallergiat ja erikoisruokavaliot. Kaikki ruokamme ovat laktoosittomia.

Muutokset mahdollisia.