

Ruokalista, vko 1

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M, Veg) soppa Leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) leipää/soppa	Kaurapuuro (L,M,Veg) leipää/soppa	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) leipää/soppa	Kaurapuuro (L,M,Veg) leipää/soppa	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) leipää/soppa	Riisipuuro (G) leipää/soppa
11.30 - 13.00	Jauheli-peruna viipalevuoka Vihreä salaatti Marjarahkaa	Hedelmäinen broilerikastike Täysjyväriisi/muusi porkkanaraaste Mangokiisseli	Kalamurekepihvi perunamuusi Punajuuri Mansikkakiisseli	Juustoinen kasviskiusaus Vihreä salaatti Hedelmäsalaatti	Lihapyörökät kastikkeessa, perunamuusi Italiansalaatti Mustaherukkakiisseli	Makaronivuoka Porkkanaraaste Suklaamousse	Lohikeitto Rieska Juusto tuorekurkku
14-15	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka
16-17	Kalakeitto Tuorekurkku	Pinaattikeitto +kananmuna Karjalanpiirakka	Minestronekeitto	Porkkanasosekeitto Raejuusto	Kaalikeitto Tuorekurkku	Juustoinen- Broilerikeitto	Karjalanpaisti perunasose suolakurkku puolukka Jäätelö
19-20	Lappapuuro	Viili / Velli	Kinkkupannari	Jugurttia/viiliä	Uunimunakas	Lihapiirakka	Viili/jugurttia, hedelmä

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleit. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

Ruokalista, vko 2

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M,Veg) soppa /leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Riisipuuro (G)soppa/leipää
11.30 - 13.00	Silakkalaatikko Omena- punajuurisalaatti Mangorahkaa	Possusuikalekastike Perunamuusi Marinoitu kaalisalaatti Kiisseli	Jauhelihamureke Babyporkkanat muusi puolukka Omankeittiön hedelmäjukurtti	Hernekeitto Kurkkua Pannukakkua ja hilloa	Broilerpyörykät kastikkeessa, perunamuusi Hedelmäinen vihersalaatti	Kaalipata puolukka kiisseli	Makkarakeitto Tomaatti Leipä
14-15	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka
16-17	Jauhelihakeitto Tomaattia	Italianpata Tomaatti-viipale	Kahden kalan keitto Kurkkua	Lohikiusaus Omenapunajuurisalaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Karjalanpiirakka	Kinkkukiusaus Salaatti	Uunikala kermaperunat Punajuurisalaatti Jäätelö
19-20	Mustaherukkapuuro	Uunileipä	Uunimunakas	Velli	Lihapiirakka	Riisifrutti	Viiliä ja soppaa /jugurttia, hedelmä

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleit. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

Ruokalista, vko 3

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Riisipuuro (G) soppa/leipää
11.30 - 13.00	Broileri-kiusaus Porkkana- ananasraaste Mangomousse	Makkarapihvit/ Nakkikastike perunasose perunasalaatti Kiisseli	Asukkaiden toiveruokapäivä	Lasagne/Lasagnette Vihreä salaatti Mustikkarahka	Kasvispyörykät, pinaattiohukainen kermaviilikastike, perunasose, puolukka Salaatti Hedelmäraahka	Maksalaatikko Peruna Voisulakastike Puolukka Porkkanaraaste Kiisseli	Lihakeitto leipä kinkku suolakurkku
14-15	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka
16-17	Riistakeitto Tuorekurkku	Jauheliha- ohrarisotto Tomaatti	Bataattikeitto Raejuusto	Makaronivelli Tuorekurkku	Broilerjauheliha- keitto Tomaatti	Jauheliha- kastike Makaroni Jäävuori-pikkelsi salaatti	Lohiperunavuoka Punajuurisalaatti Jäätelö
19-20	Mansikkapuuro	Ruusunmarjaviili ja Banaania	Kerrosviili Hedelmää	Uunivoileipä tai paistettu kananmuna Kaakao tai tee	Velli	Riisifrutti Banaani	Kerrosviili / jukurtti/hedelmää

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleitä. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa

Ruokalista, vko 4

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Riisipuuro (G) soppa/leipää
11.30 - 13.00	Janssoninkiusaus Punajuurisalaatti Marjarahka	Pyttipannu Kananmuna Kurkkusalaatti Rusinakiisseli	Jauhelihakastike pasta Vihreä salaatti Mansikkakiisseli	Juustoinen kala- kasviskiusaus Vihreä salaatti Hedelmäjugurtti	Jauhelihapihvi kastikkeessa, Perunamuusi Porkkanaraaste Mousse	Liha- perunasoselaatikko Vihreä salaatti Hedelmärahka	Lohikeitto Rieska juusto
14-15	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka
16-17	Nakkiperunavuoka Tomaatti	Pekonipastaa Baby-porkkanaa	Broilerkeitto Tomaatti	Jauhelihakeitto Tuorekurkku	Pinaattikeitto kananmuna karjalanpiirakka+muna voi	Lohikeitto tuorekurkku rieska	Karjalanpaisti muusi puolukka suolakurkku ajätelö
19-20	Hedelmää ja kerrosviiliä	Rahkaa/jukurtti	Marjapuuro	Uunimunakas	Jogurttia/hedelmää	Kerrosviili /Riisifrutti	Kerrosviili /hedelmää

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleitä. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa

Ruokalista, vko 5

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Riisipuuro (G) soppa/leipää
11.30 - 13.00	Lindströmin pihvit Vihreä salaatti Pullavanukas + vaniljakastike	Uunilenkki Perunamuusi Porkkanaraaste Marjarahka	Kalapyörykät kastikkeessa Perunamuusi Punajuuriviiipale Vanukas	Jauhelihakastike, perunat Vihreä salaatti Mustikkakiisseli	Lihapyörykät kastikkeessa, perunamuusi Porkkanaraaste Puolukkakiisseli	Tonnikalalasagnette Porkkanaraaste Sekahedelmäkiisseli	Juustoinen Broileri- kasviskeitto Leipä tuorekurkku
14-15	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit Pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka
16-17	Kalakeitto Suolakurkku	Feta-kasvis kiusaus Tuorekurkku	Siskonmakkarakeitto Tomaatti	Hernekeitto Pannukakku + hillo	Savuporokiusaus Suolakurkku	Nakkikeitto Tuorekurkku tai tomaatti	Possunkastike muusi Vihreäsalaatti Jäätelö
19-20	Velli	Mustikkapuuro	Uunivoileipä	Pinaattihukaiset +hillo	Uunimunakas	Kerrosviili/ Riisifrutti	Viili/jugurttia

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleit. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.

Ruokalista, vko 6

10.6.2019 / NS

Esperi Hoivakoti Ainola

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Ruishiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Neljän viljan puuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Kaurapuuro (L,M,Veg)soppa/leipää	Vehnähiutalepuuro (L,M,Veg) soppa/leipää	Riisipuuro (G) soppa/leipää
11.30 - 13.00	Kinkkukiusaus Vihreäsalaatti Puolukkakiisseli	Jauhemaksapihvit perunamuusi puolukka porkkanaraaste Omena-kaurapaistos + vaniljakastike	Asukkaiden toiveruokapäivä Mansikkakiisseli	Makaroonilaatikko Vihreäsalaatti Hedelmärahka	Uunilohi pinaatti-x perunamuusi Mustikkarahka	Broilerkastike ja riisi Porkkanaraaste Mustaherukkakiisseli	Nakkikeitto leipä juusto kurkku
14-15	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka	Iltapäiväkahvit pulla/piirakka
16-17	Makkarakeitto Tuorekurkku	Lohikiusaus Punajuuri	Kahden kalan keitto Tomaatti	Hernekeitto Pannukakku + hillo	Broilerpyörykät Ohratto Mustaherukkahillo Tuorekurkku	Jauhelihakeitto Suolakurkku	Riistakiusaus/ Kebabkuisaus punajuurisalaatti Jäätelö
19-20	Uunimunakas	Viilis/kerrosviili Hedelmää	Velli	Karjalanpiirakka +munavoi Kaakao	Lappapuuro	Viilis/Riisifrutti	Viili/jugurttia Hedelmää

Jokaisella aterialla on tarjolla leipää, juustoa ja leikkeleitä. Ruokajuomana maitoa, mehua tai vettä.

Lisäksi halukkaille on tarjolla varhaisaamupalaa sekä myöhäisiltapalaa.