

Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 1

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neljänviljanpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee
LOUNAS	Jauhelihakastie Pasta Salaatti	Juusomestarinohi Perunat Salaatti	Broileri-kasviskastike Riisi Porkkanaraaste	Lihaperunasose- laattikko Salaatti	Nakkikastike Peruna Punajuurit	Lihapullakeitto	Lihamakaroniaattikko Maustekurkku
VÄLIPALA	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee kiisseli	kahvi, tee jäätelö	kahvi, tee pullapikko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
PÄIVÄLLINEN	Tomatitkeitto Raejuusto	Juuresosekeitto Raejuusto	Lihakeitto	Kahden kalan keitto	Gullassikeitto	Ruokaryhmän valmistama	Makkarakkeitto
ILTAPALA	Jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto	Lämpimät voileivät	Murot/mysli leipä, levite leikkele/juusto	Jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto kaakao	Suolainen pannukakki	Lihapiirakka Kakao	Ruokaisa salaatti (herkkusieni, maissi) leipä, levite leikkele/juusto

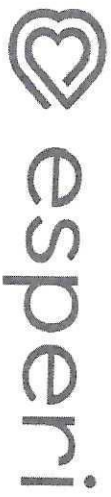
Käyntiosoite
Mannerheimintie 164 PL 11 Postinumero 000301

Osoite
Postitoimipäikkö
Helsinki

Puhelin
010 4088 000 Faksi
09 3250 436

Kotisivu
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6



Esperi Koti Kapteenskan ruokailista viikko 2

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neljänviljanpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee
LOUNAS	Lihapullakasike Perunat Salaatti	Kasvislasagne Salaatti	Kanapasta Kaaliportkanaraaste	Kinkkukiusaus salaatti	Tonnikalapastavuoka Punajuuret	Pinaattikeitto Keitety kanamuna	Karjalanpaisti Perunat Lämminkasvisisäke
VÄLIPALA	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee kiisseli	kahvi, tee jäätelö	kahvi, tee pullapitko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
PÄIVÄLLINEN	Bataattikeitto Raejuusto	Lohikeitto	Linssikeitto	Nakkikeitto	Jauheleihakeitto	Ruokaryhmän valmistama	Kanakeitto
ILTAPALA	Karjalanpiirakka munavoit	Lämpimät voileivät	Murot/mysli leipä, levite leikkele/juusto	Jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto kaakao	Riisifruuti leipä, levite leikkele/juusto	Lämpimät voileivät kakao	Ruokaisa salaatti (tonnikala) leipä ja leikkele/juusto

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11

Postinumero
00301

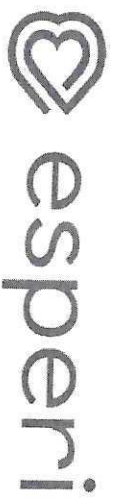
Postitoimipaikka
Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Faksi
09 3250 436

Kotisivu
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6



Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 3

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Kaurapuuro Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neijänviljanpuuro Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, leivite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee
Nakkikasatke Perunat Salaatti	Spaghetti Bolognese Porkkanaraaste	Kikkhermekasviskastike Riisi	Kebabkiususaus salaatti	Välimeren Kasviskiususaus Salaatti	Harirakeitto	Kalapuikot Perunamuussi Punajuuret
kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee kiisseli	kahvi, tee jäätelö	kahvi, tee pullapitko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
Hernekeitto	Kahden Kalan keitto	Makkarakkeitto	Porkkanasosekeitto	Metsäsienikeitto	Ruokaryhmän valmistama	Lapinriistakeitto
Karjalampiirakka munavoit	Lämpimät voileivät	Murot/myssli leipä, leivite leikkele/juusto	Jugurtti/viili leipä, leivite leikkele/juusto kaakao	Uunimunakas leipä, leivite leikkele/juusto	Lihapiirakka Peunasaalaatti	Fetasalaatti leipä ja leikkele/juusto

AAMUPALA

LOUNAS

VÄLIPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11

Postinumero
00301

Postitoimipäikka
Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Faksi
09 3250 436

Kotisivu
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6

Esperi Koti Kapteenskan ruokailista viikko 4

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neljänviljanpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Muroja Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee
LOUNAS	Kaaliilaatikko Salaatti	Broileri Paprigno Riisi Salaatti	Riistakiusaus Salaatti	Tofu-Curry/kastike Perunat Mausstekurkku	Lohkiausaus Punajuuret	Broilerikeitto	Keitetyt Nakit Perunamuussi Punajuurisalaatti
VÄLIPALA	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee kiisseli	kahvi, tee jäätelö	kahvi, tee pullapitko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
PÄIVÄLLINEN	Nakkikeitto	Jauheliha-glussi- keitto	Juustoinen savulohi- keitto	Hemrekeitto	Vaniljakukkakakaali- keitto	Ruokaryhmän valmistama	Appelsiini-Porkkana- keitto
ILTAPALA	Jugurtti/Viili leipä, levite leikkele/juusto	Lämpimät voileivät	Murot/myssili leipä, levite leikkele/juusto	Jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto Kakao	Karjalampiirakat Keitetyt kanamuna Kakao	Pizza	Ruokaisa salaatti (Pekoni) leipä, levite leikkele/juusto