

ESPERI HOIVAKOTI LAUNEEN RUOKALISTAT

| RUOKALISTA | | Esperi | | | | | |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| VK 1 | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
| Aamupala | Neljänviljanpuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose | Ruishiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Kananmuna, silli Tuoremehu | Ohrahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mansikkakeitto | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Vehnähiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mehukeitto | Riishiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose/ hillo |
| Lounas | Jauhelihakastike ✕ Pasta Porkkanaraaste Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Jogurtti | Juustomestarinlohi Annosperunat Keitelyt porkkana Vihersalaatti Leipä, levite Ruokajuomat Sitruunakiisseli | Broileria Marengo ✕ Riisi Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Banaanirahka | Porkkanapyörökät ✕ Perunamuusi Kormakastike Porkkanaraaste Leipä, levite Ruokajuomat Marjakiisseli | Kalavuoka Annosperunat Vihersalaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Mustikkarahka | Punajuurisoskeitto ✕ Raejuusto Tomaattiviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat ohukaiset hillo | Lihapullakeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat Mansikkarahka |
| Väliapala | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Lakkarahka | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Riisipiirakka, munavoi | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Banaanijogurtti | Kahvi/ tee Makea kahvileipä |
| Päivällinen | Broilerikeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite, kananmuna Ruokajuomat | Juustosseikeitto ✕ Raejuusto Hedelmäpala Leipä, levite Ruokajuomat | Liha-perunaviipaleelaatikko Kaaliraaste Leipä, levite Ruokajuomat | Hernekeitto Tomaattiviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Lihakeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Broilerikiusaus Lämmin kasvis Leipä, levite Ruokajuomat | Tonnikalpastavuoka Salaatti Leipä, levite Ruokajuomat |
| Iltapala | Mustikkakeitto Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Viihis Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tuore hedelmä | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Paprikaviipaleet | Marjakiisseli Maito Tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kerrosvilli Maito Tee Leipä, levite Leikkele Banaani | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Tomaattiviipaleet |

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

| RUOKALISTA | | Esperi | | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| VK 2 | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
| Aamupala | Neljänviljanpuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose | Ruishiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Tuoremehu | Ohrahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Maksamakkara Mustikkakeitto | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Vehnähiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mehukeitto | Mannapuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose/ hillo |
| Lounas | Broileripyörökät ✕ Pippurikastike Perunasose Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Jogurtti | Lohikeitto ✕ Maustekurkku Leipä, levite Ruokajuomat Mangorahka | Broileri-currykastike Riisi Kaaliraaste Ananas Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Suklaamousse | Possukastike Annosperunat Höyrytetyt porkkanat Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Mansikkakiisseli | Seikastike Perunat Vihersalaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Hedelmä | Riistakiusaus Porkkanaraaste Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Sitruunakiisseli | Kasvislasagne Kaaliraaste Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Hedelmäsalaatti |
| Väliapala | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Pannukakku ja hillo | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee jogurtti | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Mansikkarahka | Kahvi/ tee Makea kahvileipä |
| Päivällinen | Makkarakeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Jauheihä-perunasoselaatikko Kaali-porkkanaraaste Leipä, levite, juusto Ruokajuomat | Linssikeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite, juusto Ruokajuomat | Kasviskiusaus Kaaliraaste, ananas Leipä, levite, juusto Ruokajuomat | Broileripasta Lämmin kasvis Leipä, levite Ruokajuomat | Pinaattikeitto Kananmuna Leipä, levite, kananmuna Ruokajuomat | Kalakeitto ✕ Kurkkuviipaleet Leipä, levite, juusto Ruokajuomat |
| Iltapala | Mansikkakeitto Maito Tee Leipä, levite, silli Leikkele Tomaattiviipaleet | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Viihis Maito Tee Leipä, levite Juusto Banaani | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Leikkele Paprikaviipaleet | Marjakiisseli Maito Tee Riisipiirakka Kananmuna/ munavoi Kurkkuviipaleet | Kerrosvilli Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tuore hedelmä | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Tomaattiviipaleet |

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

| RUOKALISTA | | Esperi | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| VK 3 | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
| Aamupala | Neljänviljanpuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose | Ruishiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Kananmuna, silli Tuoremehu | Ohrahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mustikkakeitto | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Vehnähiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mehukeitto | Riisihiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose/ hillo |
| Lounas | Nakkikastike X Perunat Vihersalaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Vadelmamousse | Lihapyörökät X Ruskea kastike Perunasose Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Hedelmä | Kikherne-kasviskastike X Perunat Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Ohukaiset ja hillo | Broileri-kasviskastike Riisi Porkkanaraaste Persikkakuutio Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Sitruunakiisseli | Lihajuurespata Riisi Kaaliraaste Ananaspala Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Mandariinirahka | Lohikiusaus Lämmin kasvis Vihersalaatti Herne-maissi-paprika Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Sitruunakiisseli | Lapin riistakeitto Paprikasuikale Leipä, levite Ruokajuomat Jäätelö |
| Välipala | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Riisipiirakka, munavoit | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Mansikkarahka | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Banaanijogurtti | Kahvi/ tee Makea kahvileipä |
| Päivällinen | Hernekeitto X Paprikaviipaleet Leipä, levite, juusto Ruokajuomat | Savukalakeitto X Tomaattiviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Jauhelihalasagnette Porkkanaraaste Leipä, levite Ruokajuomat | Porkkanaseisekeitto X Raejuusto Leipä, levite Ruokajuomat | Broileri-nuudelivuoka Lämmin kasvis Leipä, levite Ruokajuomat | Gulassikeitto X Kurkkuviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Liha-makaronilaatikko Lämmin kasvis Leipä, levite Ruokajuomat |
| Iltapala | Vadelmakeitto Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Viihis Maito Tee Leipä, levite Keitetty kananmuna Banaani | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Maksamakkara Paprikaviipaleet | Marjakiisseli Maito Tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kerrosviili Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tuore hedelmä | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Juusto Tomaattiviipaleet |

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

| RUOKALISTA | | Esperi | | | | | |
|--------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| VK 4 | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
| Aamupala | Neljänviljanpuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose | Ruishiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Tuoremehu | Ohrahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Maksamakkara Mustikkakeitto | Kaurahiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Vehnähiutalepuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Juusto Mehukeitto | Mannapuuro Maito Kahvi/ tee Leipä, levite Leikkele Hedelmäsose/ hillo |
| Lounas | Palapaisti Perunat Salaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Puolukkarahka | Marengon broileria X Riisi Höyrytetty kasvikset Porkkanaraaste Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Omena-kanelikiisseli | Liha-kaalilaatikko X Höyrytetty porkkana Leipä, levite Ruokajuomat Hedelmä | Possukastike Annosperunat Uunijuurekset Leipä, levite Ruokajuomat Ohukaiset ja hillo | Falafelpyörökät X Kormakastike Perunasose Lämmin kasvis Leipä, levite Ruokajuomat Hedelmärahka | Mustajuurisosekeitto X Kananmuna Jääsalaatti Salaatinkastike Leipä, levite Ruokajuomat Kuningatarikiisseli | Jauhelihakeitto X Kurkkuviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat Suklaavanukas |
| Välipala | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Juotava mansikkajogurtti | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Vadelmarahka | Kahvi/ tee Makea kahvileipä | Kahvi/ tee Päärynärahka | Kahvi/ tee Makea kahvileipä |
| Päivällinen | Nakkikeitto X Tomaattiviipaleet Leipä, levite Ruokajuomat | Kebabkiusaus Kaali-porkkanaraaste Leipä, levite Ruokajuomat | Kylmäsavulohikeitto X Kurkkuviipaleet Leipä, levite, kananmuna Ruokajuomat | Bataattiseisekeitto X Raejuusto Leipä, levite, leikkele Ruokajuomat Hedelmäpala | Broileripastavuoka Kaaliraaste Puolukkahillo Leipä, levite, Ruokajuomat | Janssoninkiusaus Punajuuriviipaleet Leipä, levite, Ruokajuomat | Kasvislasagnette Coleslaw Leipä, levite Ruokajuomat |
| Iltapala | Jogurtti Maito Tee Leipä, levite Leikkele Tomaattiviipaleet | Mustikkakeitto Maito Tee Riisipiirakka Munavoit Kurkkuviipaleet | Viihis Maito Tee / KAHVI Leipä, levite Leikkele Tuore hedelmä | Jogurtti Maito Tee / KAHVI Leipä, levite Leikkele Paprikaviipaleet | Marjakiisseli Maito Tee / KAHVI Leipä, levite Juusto Kurkkuviipaleet | Kerrosviili Maito Tee / KAHVI Leipä, levite Leikkele Banaani | Jogurtti Maito Tee / KAHVI Leipä, levite Juusto Tomaattiviipaleet |

Ruokalistamuutokset mahdollisia.