

## Haapajärvi Kotiateriapalvelu

Kalenteriviikot 2025: 5, 10,15, 20, 25,30, 35, 40, 45, 50

| Ateria     | Vko 1/ ma   | ti   | ke   | to                       | pe  | la                            | su  |
|------------|---|--|--|--------------------------|---|-------------------------------|---|
| Lounas     | Jauhelihakastike, perunat<br>Porkkanaraaste(syksy)<br>äävuori-tuorekurkku-<br>persikkasalaatti(kevät) | Kanapyörykät, perunat, kastike<br>jäävuori-punafrisee-<br>tomaattisalaatti | Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi | Lihakeitto, tuorekurkku, | Kirjolohivuoka, parsakaalikaali-<br>kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti | Palvikuutiokeitto<br>Tomaatti | Palapaistkastike,perunat, porkkanaviipale perunasalaatti, |
| Jälkiruoka | Ananaskiisseli  | Hedelmämousse  | Marjat (Suomi)ja vaniljakastike  | Mangovispipuuro          | Päärynäkiisseli   | Luumurahka                    | Mansikkakiisseli  |

Kalenteriviikot 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

| Ateria     | Vko 2 /ma   | ti                                       | ke   | to                       | pe  | la                                  | su   |
|------------|---|--|--|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| Lounas     | Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali-<br>persikkasalaatti | Hernekeitto, tuorekurkkuviipale, sinappi | Jauhelihapihvi, perunasose porkkanaviipale punakaali-<br>kesäkurpitsa-<br>kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi | Lohikeitto, Herkkukurkku | Kinkkukiusaus, festivaalivihannes vihreä salaatti-kurkkukuutio-<br>mandariinisalaatti | Jauheliharisotto<br>italiansalaatti | Sianlihakastike, perunat, porkkanalisäke,punajuurisalaatti |
| Jälkiruoka | Ruusunmarja-kiisseli  | Pannari ja mansikkahillo                 | Marjarahka   | Aprikoosikiisseli        | Raparperikiisseli   | Puolukkamousse                      | Mansikkajogurtti-rahka                                     |

Kalenteriviikot 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

| Ateria     | Vko 3 /ma   | ti  | ke   | to   | pe  | la                                   | su                                |
|------------|---|---|--|--|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Lounas     | Mifupasta, salaattisekoitus-<br>hunaja-<br>cantaloupemelo-<br>nisalaatti, raejuusto | Kalapyörykät, perunasose, punajuurikuutio | Aurinkoinen Broilerikeitto, paprikasuikale | Palapaisti, perunat,vihannesmix, jää-<br>punafrisee-omena-<br>kurpitsasalaatti | Makaronilaatikko, europamixporkkana-<br>ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi | Possukeitto, omena                   | Lihamureke, kermaperunat, kastike |
| Jälkiruoka | Mangokiisseli   | Omena-päärynäkiisseli                     | Mansikka-vispipuuro                        | Hedelmäinen piimävanukas   | Persikkakiisseli  | Taikinoidut omenat ja vaniljakastike | Sekahedelmä-kiisseli              |

| Kalenteriviikot 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48 |  |   |   |  |   |                                       |   |
|--|--|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| Ateria   | Vko 4 / ma   | ti  | ke  | to   | pe  | la                                    | su  |
| Lounas   | Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti    | Jauheliuhakeitto, mandariini                          | Uunikala kastikkeessa, perunasose,romanesco-kasvis, punajuurikuutio | Porojuusto-keitto, paprikasuikale                                  | Lasagnette,kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi              | Siskonmakkara-keitto, kurkku          | Karjalanpaisti, perunat, sekavihannes, sienisalaatti,       |
| Jälkiruoka   | Mangokiisseli  | Marjakiisseli   | Puolukkamousse  | Vatkattu mustaherukka-puuro  | Hedelmäkiisseli   | Ohukaiset ja hillo                    | Appelsiiniikiisseli   |
| Kalenteriviikot 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49 |  |   |   |  |   |                                       |   |
| Ateria   | Vko 5 / ma   | ti  | ke  | to   | pe  | la                                    | su  |
| Lounas   | Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti | Pinaattihukaiset, perunasose,kruunusekoitus, puolukka | Kalakeitto, omena   | Lihapyörykät, perunat, kastike,salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti | Broilerpastavuoka, porkkanasuikale rapea suikale-vesimelonisalaatti | Pinaattikeitto kananmunat tuorekurkku | Lihakastike,perunat, sateenkaari porkkanat, Italiansalaatti |
| Jälkiruoka   | Päärynäkiisseli  | Vadelmavispiuuro                                      | Aprikoosikiisseli   | Hedelmäsmootie   | Kuningatarkiisseli  | Marja-talkkunahyve                    | Riisifrutti   |

Uuden ruokalistan myötä keiton kanssa tarjotut leivät jäävät pois.

Terveyskeskuksen keittiö **040-6533721**