

**Nivala ikäihmisten ruokalista**

**Kalenteriviikko 2024: 52**

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti 24.12. Jouluaatto	ke 25.12. Joulupäivä	to 26.12. Tapaninpäivä	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksamakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleikkele, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), perunat, porkkanaraaste, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Joulukinkku (G,M), perunat, paistikastike (G,L), porkkanalaatikko (G,L), italiansalaatti, maito, leipä, rasva	Sinappinen smetanalohi (G,L), kermaperunat (G,L), lanttulaatikko (L), rosolli, maito, leipä, rasva	Kalkkunafile (G,M), perunat, kermakastike (G,L), pikkuporkkanat, sienisalaatti, maito, leipä, rasva	Lihakeitto (G,M), juusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike (G,L), perunat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, glögi ja piparkakku	Kahvi/tee, hedelmäkakku	Kahvi/tee, joulutorttu	Kahvi/tee, kinuskileivos	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, käretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M)	Piparkakkurahka (G,L)	Sekahedelmäkiisseli (G,M)	Luumu-vanilja-kerroskiisseli (G,L)	Mansikkakiisseli (G,M)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiisseli (G,M)
Päivällinen	Liha-perunaviipalelaatikko (G,M), kiinankaali, kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto	Riisipuuro (G), omenalohko, maito, leipä, rasva, saunapalvileikkele	Mannapuuro (L), kanelisokeri, tomaatti, maito, leipä, rasva, joulukinkkuviipale	Kanajauhelihakeitto (G,M), mandariini, maito, leipä, rasva, gotlermakara	Jauhelihakiusaus (G,L), vesimeloni, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Luumu-rusinakeitto (G,M), vaniljarahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Mansikkamousse (G,L), maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

\*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

**Nivala ikäihmisten ruokalista**

**Kalenteriviikko 2025: 1**

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2 /ma	ti 31.12 Uudenvuodenaatto	ke 1.1. Uudenvuodenpäivä	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Broilerikastike (G,L), perunat, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Nakit (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Karjalanpaisti (G,M), perunat, lanttulaatikko (L), rosolli, maito, leipä, rasva	Lohikeitto (G,L), saunapalvilihaleike, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Kinkkukiusaus (G,L), aurinkokasvis, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, juusto, maito, leipä, rasva	Sianlihakastike (G,M), perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, mansikkaleivos	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, minimunkki	Kahvi/tee, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M)	Jogurtti (G,L)	Marjarahka (G,L)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Raparperikiisseli (G,M)	Puolukkamousse (G,L)	Mansikkajogurttirahka (G,L)
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, maito, leipä, rasva, gotler makkara	Perunahippumunakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kesäkeitto (G,L), tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Kana-perunasuikale-laattikko (G,M), punakaali-persikkasalaatti, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Jauheliharisotto (G,L), vesimeloni, maito, leipä, rasva, maksamakkara	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), maito, leipä, rasva,
Illtapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

\*Illtapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 2

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3 /ma 6.1. Loppiainen	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Lohikeitto (G,L), edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Palapaisti (G,L), perunat, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, salaatinkestike maito, leipä,rasva	Makaronilaatikko (L) harlekiini kasvis porkkana-ananasraaste, ketsuppi maito, leipä,rasva	Kalapyörökät (G,M) perunasose (G,L), jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, maito, leipä,rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Minestronekeitto (M), sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva	Lihamureke (G,M) kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, joulutorttu	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Suklaamousse (G,L)	Mansikkavispijuuro (M)	Omena-päärynäkiisseli (G,M)	Sekahedelmäkiisseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Taikainoidut omenat (M) ja vaniljakastike (G,L)	Persikkakiisseli (G,M)
Päivällinen	Kanarisotto (G,L), kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, saunapalvileikkele	Jauheliuhaperunasose-laatikko (G,L), tomaatti, maito, leipä, rasva polarjuusto	Kukkakaalisose-keitto (G,L), tuorekurkku, maito, leipä, rasva saunapalvileikkele	Perunahippurisotto jauheliuhalla (G,L), omenalohko, maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Possukeitto (G,M) kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lohilaatikko (G,M) punajuurisalaatti jääsalaatti maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Illtapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva ylikypsäkipakku

\*Illtapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.