

Oulaisten ja Merijärven Ateriapalvelun ruokalista 2026

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
18 23 28	Lihakastike Perunat Italiansalaatti Maitokiisseli	Makkarakeitto Tomaatti Juusto Mansikkasoppa	Jauhelihakastike Perunat Porkkanaraaste Ananaskiisseli	Uunimakkara Perunasose Kaalisalaatti Marjakiisseli	Jauhelihakeitto Meloni, sulatejuusto. Hedelmärahka	Lihaperunalaatikko Suolakurkku Vispipuuro	Kirjohivuoka Lämmin kasvis Mansikkakiisseli
14 19 24 29	Nakkikeitto Polarjuusto Marjakiisseli	Palapaisti Perunat Perunasalaatti Päärynäkiisseli	Hernekeitto Juusto, kurkku Pannari, Hillo	Broilerkastike Perunat Tuoresalaatti/Hillo Raparperikiisseli	Jauhelihapihvi Perunasose Lämmin kasvis Mustikkakiisseli	Lohikeitto Saunapalvi Aprikoosikiisseli	Kinkkukiusaus Vihreäsalaatti Ruusunmarjakiisseli
15 20 25 30	Sianlihakastike Perunat Punajuurisalaatti Mansikkarahka	Jauhelihakeitto Tomaatti, Juusto Herukkakiisseli	Makaronilaatikko Porkkana-ananas-salaatti Mangokiisseli	Kasvispihvit Perunat Kastike Salaatti, Kiisseli	Palapaisti Perunat Vihannesmix Marjahyytelö	Kalapyörykät Perunasose Salaatti Omenakiisseli	Broilerkeitto Juusto, Paprika Persikkakiisseli
16 21 26 31	Possunkeitto Juusto, tomaatti Ananaskiisseli	Lihamureke Perunat Salaatti Mehukeitto	Jauhelihakeitto Juusto, Tuorekurkku Vispipuuro	Kalakepukka Perunasose Lämminkasvis Mangokiisseli	Kaalilaatikko Porkkanaviipale Puolukkasurvos Marjakiisseli	Siskonmakkara- Keitto Juusto Mustikkarahka	Lasagnette Kaali/jäävuori mandariinisalaatti Hedelmäkiisseli
17 22 27 32	Lohikeitto Tomaatti Herukkakiisseli	Karjalanpaisti Perunat Lämminkasvis Appelsiiniikiisseli	Kalakeitto Keittokinkku Vadelmakiisseli	Broilerpastavuoka Rapea-vesimeloni salaatti Päärynäkiisseli	Pinaattikeitto Kananmuna Karjalanpiirakka Mehukeitto	Nakkikastike Perunat Vihreäsalaatti Hedelmäkiisseli	Jauhelihakiusaus Punajuuri Kuningatarkiisseli

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN, esim. juhlapyhien aikaan!

Kaikki ruuat ovat LAKTOOSITTOMIA!