

Kotipalveluateriat ruokalista viikoille 8-12

Kaikki ruuat ovat laktoosittomia, ruoka-annoksissa merkintä M = Maidoton, G= Gluteeniton.

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 8	16.2 Lounas: Pinaattihukaiset, kermaperunat. Mustikkasoppa	17.2 Lounas: Jauheliuhakeitto. Laskiaispulla	18.2 Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta. Ananaskiisseli	19.2 Lounas: Kanapyörykät, perunat, kastike. Hedelmävahto	20.2 Lounas: Minipyörykkäkeitto. Jogurtti	21.2 Lounas: Lohikiusaus. Aprikoosivispipuuro	22.2 Lounas: Uunimakkara, perunasose, kastike. Marjat
vk 9	23.2 Lounas: Jauheliuhakeitto, perunat. Metsämarjakeitto	24.2 Lounas: Jauheliuhakeitto. Luumukiisseli.	25.2 Lounas: Palapaisti, perunasose. Raparperiikiisseli	26.2 Lounas: Broilerikastike, perunat. Jogurtti	27.2 Lounas: Nakkikeitto. Hedelmävahto.	28.2 Lounas: Tonnikalapasta. Marjarahka	1.3 Lounas: Kaalikärryleet, perunat, kastike. Ruusunmarjakiisseli.
vk 10	2.3 Lounas: Palapaisti, perunat. Tyrnikiisseli	3.3 Lounas: Jauheliuhakeitto, perunasose, kastike. Aprikoosikiisseli.	4.3 Lounas: Sianlihakeitto, perunasose. Omena-kanelikiisseli.	5.3 Lounas: Makkarakastike, perunat. Mansikkavispipuuro.	6.3 Lounas: Aurinkoinen broilerikeitto Jogurtti	7.3 Lounas: Makaronilaatikko. Suklaakiisseli	8.3 Lounas: Kalapyörykät, Perunasose, kastike Kuningatarkiisseli
vk 11	9.3 Lounas: Lihamureke, perunasose, kastike. Mustikkasoppa	10.3 Lounas: Lohikeitto. Riisifrutti	11.3 Lounas: Lihakaalilaatikko. Ananaspassion- mousse	12.3 Lounas: Kalkkunakastike perunat. Jogurtti	13.3 Lounas: Jauheliuhakeitto. Pannukakku ja hillo.	14.3 Lounas: Lasagnette Appelsiiniikiisseli	15.3 Lounas: Lohihipvit, kastike, perunasose. Vatkattu mustaherukkapuuro
vk 12	16.3 Lounas: Karjalanpaisti, perunasose. Metsämarjakeittoa	17.3 Lounas: Broilerikeitto. Mansikkamousse.	18.3 Lounas: Silakkalaatikko Päärynäkiisseli	19.3 Lounas: Nakkikastike, perunat. Marjahyve	20.3 Lounas: Lohikeitto. Jogurtti	21.3 Lounas: Broilerpastavuoka. Hedelmäkiisseli	22.3 Lounas: Lihapyörykät, perunasose, kastike. Vadelma-vispipuuro.

Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksien takia.

Hyvä kotihoidon asiakas ateriaperuutukset/muutokset tulee tehdä soittamalla oman kotihoidon puhelimeen.

Muussa tapauksessa soita

p. 040 318 7161 Ma-Pe 9–14 välisenä aikana.