

Oulainen

SOTE-keittiö

5 viikon RUOKALISTA

Pidätämme oikeudet muutoksiin !

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

1. viikko

3,8,13

AAMUPALA

LOUNAS

PÄIVÄKAHVI

PÄIVÄLLINEN

MAANANTAI

Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuore

Jauhelihakastike
perunat
porkkanaraaste/
jäävuori-kurkku-persikka-
salaatti, ketsuppi
Ananaskiisseli

pitkopulla

Kanajauhelihakeitto
gotlermakkara

TIISTAI

Riisipuuro
kermajuusto
tuore

Uunimakkara
perunasose
kaali-rapea-melonisalaatti/
kurkkusalaatti
sinappi, ketsuppi
Marjakiisseli

keksi

Palvikuutiokeitto
polarjuusto

KESKIVIikko

4-viljanpuuro
kananmuna
tuore

Jauhelihakeitto
meloni
sulatejuusto
Hedelmärahka

pitkopulla

Ohrapuuro
soppa
leikkele

TORSTAI

Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
Tuore

Kanapuikko
perunat, kastike
jäävuori-punafrisee-tomaatti
Vispipuuro

rinkeli

Liha-perunaviipale-
laatikko
sulatejuusto

PERJANTAI

Ruishiutalepuuro
kinkkumakkara
tuore

Kirjolohivuoka
Lämmin kasvis
kaali-kesäkurpitsa-ananas-
salaatti/punajuurikuutio
Mansikkakiisseli

pitkopulla

Lihakeitto
edam-juusto

LAUANTAI

Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuore

Nakkikeitto
polarjuusto
tuorekurkku
Luumurahka

kahvikakku

Janssoninkiusaus
kermajuusto

SUNNUNTAI

Mannapuuro
keittokinkku
tuore

Palapaistikastike
perunat
perunasalaatti
Päärynäkiisseli

kääretorttu

Riisipuuro
marjasoppa
lihaleikkele

2. viikko

4,9,14

AAMUPALA

LOUNAS

PÄIVÄKAHVI

PÄIVÄLLINEN

MAANANTAI

Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuore

Hernekeitto
edam-juusto
tuorekurkkuviipale
sinappi
Pannari ja mansikkahillo

pitkopulla

Kesäkeitto
Kalkkunaleike

TIISTAI

Mannapuuro
kermajuusto
tuore

Broilerkastike
perunat
jäävuori-kaali-persikka-
salaatti/mustaherukkahillo
Raparperikiisseli

keksi

Kinkku-muusilaatikko

KESKIVIIKKO

4-viljanpuuro
kananmuna
tuore

Jauhelihapihvit
perunasose
lämmin kasvis/punakaali-
kesäkurpitsa-maissisalaatti
sinappi, ketsuppi
Mustikkakiisseli

pitkopulla

Porkkanasosekeitto
Lihapasteija

TORSTAI

Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
Tuore

Lohikeitto
saunapalvileikkele
salaatinlehti
Vadelmakiisseli

rinkeli

Kana-perunasuikale-
laatikko
leikkelemakkara

PERJANTAI

Ruishiutalepuuro
balkan-makkara
tuore

Kinkkukiusaus
lämmin kasvis/vihreä-
kurkku-päärynäsalaatti
Ruusunmarjakiisseli

pitkopulla

Makkarakeitto
polarjuusto

LAUANTAI

Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuore

Jauhelihakeitto
tomaatti
juusto
Herukkakiisseli

minimunkki

Kalakeitto
Kaiserwursti

SUNNUNTAI

Kauralesevelli
keittokinkku
tuore

Sianlihakastike
perunat
punajuurisalaatti
Mansikkarahka

marjapiirakka

Riisipuuro
vadelmasoppa
lihaleikkele

3. viikko

5,10,15

AAMUPALA**LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuoreMakaronilaatikko
lämmin kasvis/kaali-kurkku-
ananassalaatti
ketsuppi
Mangokiisseli

pitkopulla

Kanakeitto
leikkele**TIISTAI**Mannapuuro
kermajuusto
tuoreKasvispihvit
perunat
lämmin kastike
jäävuori-herne-paprika-
salaatti
Mansikkavispipuuro

keksi

Jauhelihamuusilaatikko
Punajuuri**KESKIVIIKKO**4-viljanpuuro
kananmuna
tuoreJauhelihakastike
perunat
vihannesmix/jää-punafrisee-
omena-kurpitsasalaatti
Omena-päärynäkiisseli

pitkopulla

Maitoperunat
saunapalvileikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
TuoreKalapyörykät
perunasose
jäävuori-kurkku-paprika-
salaatti/punajuurikuutio
Persikkakiisseli

rinkeli

Suikale-perunalaatikko
oltermannijuusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro
kaiserwursti
tuoreAurinkoinen broilerkeitto
oltermannijuusto
papriksuikale
Marjahyytelö

pitkopulla

Kukkakaalisosekeitto
keittokinkkuleikkele**LAUANTAI**Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuoreLihamureke
Perunat
kastike
vihreä-kurkku-tomaatti-
salaatti
Ananaskiisseli

kahvikakku

Possukeitto
kermajuusto**SUNNUNTAI**Riisipuuro
keittokinkku
tuoreLohilaatikko
punajuurisalaatti
Sekahedelmäkiisseli

vadelmatäytepitko

Helmipuuro
mehukeitto
lihaleikkele

4. viikko

6,11,16

AAMUPALA**LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuoreJauhelihakeitto
kurkku
edam-juusto
Vadelmavispipuuro

pitkopulla

Kesäkeitto
kalkkunaleikkele**TIISTAI**Mannapuuro
kermajuusto
tuoreKalakepukat
perunasose
lämmin kasvis/jäävuori-puna-
frisee-kesäkurpitsasalaatti/
punajuurikuutio
Mangokiisseli

keksi

Makkarakeitto
sulatejuusto**KESKIVIikko**4-viljanpuuro
kananmuna
tuoreKaalilaatikko
porkkanaviipale
puolukkasurvos
Marjakiisseli

pitkopulla

Ohrapuuro
soppa
lihaleikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
TuoreKalkkunakastike
riisi
salaattimix-kurkku-
ananassalaatti/
mustaherukkahillo
Mustikkarahka

rinkeli

Siskonmakkarakeitto
edam-juusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro
makkaraleikkele
tuoreLasagnette
kaali-jäävuori-mandariini-
salaatti, ketsuppi
Hedelmäkiisseli

pitkopulla

Kasvissosekeitto
munapasteija**LAUANTAI**Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuoreLohikeitto
tomaatti
edam-juusto
Herukkakiisseli

piirakka

Possumurealaatikko
kermajuusto**SUNNUNTAI**Riisipuuro
keittokinkku
tuoreKarjalanpaisti
perunat
lämmin kasvis
sienisalaatti
Appelsiiniikiisseli

unelmakääretorttu

Mannapuuro
mustikkasoppa
keittokinkku

5. viikko

7,12,17

AAMUPALA**LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro
lauantaimakkara
tuoreKalakeitto
keittokinkku
salaatinlehti
Vadelmakiisseli

pitkopulla

Lihakasvispata
oltermannijuusto**TIISTAI**Mannapuuro
kermajuusto
tuoreBroilerpastavuoka
lämmin kasvis/
rapea suikale-vesimeloni-
salaatti
Päärynäkiisseli

keksi

Kukkakaalisosekeitto
kinkkuleikkele**KESKIVIIKKO**4-viljanpuuro
kaiserwursti
tuorePinaattikeitto
kananmunat
tuore
Vispipuuro

pitkopulla

Kauralesevelli
mehukeitto
kinkkuleikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro
edam-juusto
TuoreNakkikastike
perunat
vihreä-tomaatti-ananas-
salaatti
Hedelmäkiisseli

rinkeli

Possukeitto
polarjuusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro
makkaraleikkele
tuoreJauhelihamiusaus
lämmin kasvis/jäävuori-
kesäkurpitsa-tomaatti-
salaatti
Kuningatarkiisseli

pitkopulla

Broilerkeitto
sulatejuustonappi**LAUANTAI**Kaurapuuro
kalkkunaleikkele
tuoreMakkarakeitto
tomaatti
edam-juusto
Mangorahka

marjapiirakka

Jauhelihamuusilaatikko
punajuuri**SUNNUNTAI**Riisipuuro
keittokinkku
tuoreLihakastike
perunat
italiansalaatti
Maitokiisseli

mustikkatäytepitko

Mannapuuro
mansikkasoppa
kaiserwursti