

Oulainen

SOTE-keittiö

5 viikon RUOKALISTA

Pidätämme oikeudet muutoksiin !

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateriat Yhdessä!

1. viikko

33,37,42,47

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Jauheliihakastike perunat porkkanaraaste/ jäävuori-kurkku-persikka- salaatti, ketsuppi Ananaskiisseli	pitkopulla	Kanajauhelihakeitto gottermakkara
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

34,38,43,48

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 Herukkiisseli	minimunkki	Kalakeitto Kaiserwursti
SUNNUNTAI			
Kauralesevelli keittokinkku tuore	Sianlihakastike perunat punajuurisalaatti Mansikkarahka	marjapiirakka	Riisipuuro vadelmasoppa lihaleikkele

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Makaronilaatikko lämmin kasvis/kaali-kurkku- ananassalaatti ketsuppi Mangokiisseli	pitkopulla	Kanakeitto leikkele
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Kasvispihvit perunat lämmin kastike jäävuori-herne-paprika- salaatti Mansikkavispipuuro	keksi	Jauhelihamuusilaatikko Punajuuri
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihakastike perunat vihannesmix/jää-punafrisee- omena-kurpitsasalaatti Omena-päärynäkiisseli	pitkopulla	Maitoperunat saunapalvileikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kalapyörykät perunasose jäävuori-kurkku-paprika- salaatti/punajuurikuutio Persikkakiisseli	rinkeli	Suikale-perunalaatikko oltermannijuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro kaiserwursti tuore	Aurinkoinen broilerkeitto oltermannijuusto papriksuikale Marjahyytelö	pitkopulla	Kukkakaalisosekeitto keittokinkkuleikkele
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Lihamureke Perunat kastike vihreä-kurkku-tomaatti- salaatti Ananaskiisseli	kahvikakku	Possukeitto kermajuusto
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Lohilaatikko punajuurisalaatti Sekahedelmäkiisseli	vadelmatäytepitko	Helmipuuro mehukeitto lihaleikkele

4. viikko

36,40,45,50

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Jauheliuhakeitto kurkku edam-juusto Vadelmavispiuuro	pitkopulla	Kesäkeitto kalkkunaleikkele
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Kalakepukat perunasose lämmin kasvis/jäävuori-puna- frisee-kesäkurpitsasalaatti/ punajuurikuutio Mangokiisseli	keksi	Makkarakeitto sulatejuusto
KESKIVIIKKO			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Kaalilaatikko porkkanaviipale puolukkasurvos Marjakiisseli	pitkopulla	Ohrapuuro soppa lihaleikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kalkkunakastike riisi salaattimix-kurkku- ananassalaatti/ mustaherukkahillo Mustikkarahka	rinkeli	Siskonmakkarakeitto edam-juusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro makkaraleikkele tuore	Lasagnette kaali-jäävuori-mandariini- salaatti, ketsuppi Hedelmäkiisseli	pitkopulla	Kasvissekeitto munapasteija
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Lohikeitto tomaatti edam-juusto Herukkakiisseli	piirakka	Possumurealaatikko kermajuusto
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Karjalanpaisti perunat lämmin kasvis sienisalaatti Appelsiiniikiisseli	unelmakääretorttu	Mannapuuro mustikkasoppa keittokinkku

5. viikko

37,41,46,51

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

Kauralesepuuro
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

