

RUOKALISTA 1 Kalenteriviikot
2023 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
Savonet
Päiväkeskus

LOUNAS

MA **Kaalilaatikko G, M ”3”**
Puolukkahillo G, M, V ”3”
Merimiespihvi G, M ”8”

Lämmin kasvis G, M, V
Porkkanaraaste G, M, V

Sileä appelsiinihiisseli G, M, V

TI **Nakkikeitto G, M ”3”**
Makkarakeitto G, M ”8”

Kasvis-kauratasku M, V
Huhmarin salaatti G, M, V

Suklaapuuro L

KE **Mantelikala M**
Perunat G, M, V
Pinaattikastike G, L
Lämmin kasvis G, M, V
Kurpitsainen salaatti G, M, V

Kuningatarkiisseli G, M, V

TO **Jauhemaksapihvit G, M ”3”**
Kastike G, M ”3”
Maksa-porkkanakastike G, M ”8”

Perunat G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Puolukkahillo G, M, V
Kesähelmisalaatti G, M, V

Mansikka-raparperikiisseli G, M, V

PE **Kasviskroketit G, M, V**
Juustokastike G, L
Perunat G, M, V
Pastasalaatti M

Mustikkamanna L

G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen
Muutokset mahdollisia.

RUOKALISTA
2023
Savonet
Päiväkeskus

2

Kalenteriviikot
4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

LOUNAS

MA

Juustoinen broilerikastike G, L
Riisi G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Raastesalaatti G, M, V

Mustikkakiisseli G, M, V

TI

Herkkulihapata G, L ”4”
Karjalanpaisti G, M ”9”

Perunat G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Vihannessalaatti G, M, V

Marjapaistos L
Vaniljakastike G, L

KE

Kirjolahikiusaus G, L
Lämmin kasvis G, M, V
Vihersalaatti G, M, V

Vadelmakiisseli G, M, V

TO

Lihakeitto G, M
Sämpylä M, V
Juusto G, L
Huhmarin salaatti G, M, V

Kuutamokiisseli G, L
Hillo G, M, V

PE

Uunimakkara G, L
Ruskea kastike G, M
Perunasose G, L
Lämmin kasvis G, M, V
Punakaali-ananassalaatti G, M, V

Marjajogurtti G, L

G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen
Muutokset mahdollisia.

RUOKALISTA
2023
Savonet
Päiväkeskus

3

Kalenteriviikot
5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

LOUNAS

MA

Liha-makaronilaatikko L
Lämmin kasvis G, M, V
Sitruunainen porkkanaraaste G, M, V

Ruusunmarjakiisseli G, M, V

TI

Kaalikärryleet G, M
Ruskea kastike G, M
Peruna G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Puolukkahillo G, M, V
Vihersalaatti G, M, V

Rahka G, L

KE

Kassler G, M
(Suomalainen porsaanliha)
Perunat G, M, V
Ruskea kastike G, M
Lämmin kasvis G, M, V
Perunasalaatti G, L

Sekamarjakiisseli G, M, V

TO

Lohikeitto G, L
Ruisleipä M, V
Leikkele G, M
Huhmarin salaatti G, M, V

Vatkattu puolukkapuuro M, V

PE

Lihamureke M ”5”
(Suomalainen naudanliha)
Sienikastike G, L”5”
Lindströmin mureke M ”10”
(Suomalainen naudanliha)
Ruskea kastike G, M ”10”

Perunat G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Vihersalaatti G, M, V

Karpalokiisseli G, M, V ”5”
Puolukkakiisseli G, M, V ”10”

G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen
Muutokset mahdollisia.

RUOKALISTA 4

2023

**Savonet
Päiväkeskus**

Kalenteriviikot

1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

LOUNAS

MA

**Broileri-kookoskastike G, M
Riisi G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Porkkana-ananasraaste G, M, V**

Sileä persikkakiisseli G, M, V

TI

**Kaalikeitto G, M
Sämpylä M, V
Juusto G, L
Huhmarin salaatti G, M, V**

Voipuurol ja Mehukeitto G, M, V

KE

**Jauheliha-perunasoselaatikko G, L ”1”
Perunaviipelaatikko G, M ”6”**

**Lämmin kasvis G, M, V
Vihersalaatti G, M, V**

Puolukka-omenaherkku G, L

TO

**Makkarakastike G, M ”1”
Nakkikastike G, M ”6”**

**Perunat G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Vihersalaatti G, M, V**

Mansikkakiisseli G, M, V

PE

**Kalamureke L
Perunat G, M, V
Pinaattikastike G, L
Lämmin kasvis G, M, V
Punajuurisalaatti G, M, V
Raejuusto G, L**

Kahvikiisseli G, L

**G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen
Muutokset mahdollisia.**

RUOKALISTA 5 Kalenteriviikot
2023 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52
Savonet
Päiväkeskus

LOUNAS

MA Bolognesekastike G, M
Spagetti M
Lämmin kasvis G, M, V
Porkkanaraaste G, M, V
Raejuusto G, L

Sileä hedelmäkiisseli G, M

TI Hernekeitto G, M,
(Suomalainen porsaanliha)
Sämpylä M, V
Juusto G, L
Huhmarin salaatti G, M, V

Pannukakku L
Sekamarjahillo G, M

KE Tonnikalavuoka L
Lämmin kasvis G, M, V
Vihersalaatti G, M, V

Suklaakiisseli G, L

TO Lihapyörykät M
Perunasose G, L
Yrttinen tomaattikastike G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Kaali-mandariinisalaatti G, M, V

Kuningatarkiisseli G, M, V

PE Kirjolahipihvit G, L
Kylmä kermaviilikastike G, L
Perunat G, M, V
Lämmin kasvis G, M, V
Punajuuri G, M, V

Mustaherukkaroyal G, L

G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen
Muutokset mahdollisia.