

Nummelan terveysaseman osaston perusruokalista 9.1.-30.6.2023

Vko 4,9,14,19,24	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE	Vehnähiutalepuuro L,K	Kaurapuuro L,M,K,VE	Ohrasuurimopuuro L,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Lihapullat L,M,K Yrttikastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE	Parsakaalisosekeitto L,G,K Perunarieska L,M,K,VE Vadelmavispis L,K	Broileripatukka L,M,G Curry-jogurttikastike L,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Marja-pannacotta L	Kirjolohikeitto L,K,G Vadelma-ruusunmarjakiisseli L,M,G,K,VE	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Lämmin lisäke Marjasmoothie L,G,K	Jauhelihapihvi L,M,G Kermakastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Marjarahka L,K,G	Kalapala L,M,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Mauamaton jogurtti L,G,K Päärynäsose L,M,G,K,VE
Päivällinen	Jauhelihakastike L,M,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke	Janssoninkiusaus L,G,K Lämmin lisäke	Siskonmakkarakeitto L,M,G,K Kaakaovanukas L,K,G	Jauhelihakastike L,M,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke	Kinkkukiusaus L,G,K Lämmin lisäke Hedelmäenimousse L,G,K	Parsakaalisosekeitto L,G,K Ohukaiset L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Bataattisosekeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G
Vko 5,10,15,20,25	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE	Vehnähiutalepuuro L	Kaurapuuro L,M,K,VE	Ohrasuurimopuuro L,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Makkarakastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Jäätelö L,G,K	Pinaattiohukaiset L Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Maitokiisseli L, G, K Marjahilloke L,M,G,K,VE	Jauhelihakiusaus L,G,K Lämmin lisäke Kuningatarkiisseli L,M,G,K,VE	Kauden kasvisosekeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Sulatejuusto L,G,K Mustikkarahka L,G,K	Kalapala L,M,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Tilli-kermaviilikastike L,G,K Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE	Lihapullat L, M, K Ruskeakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Mantelikalala L,M,K Valkokastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Mansikkamousse L,G,K
Päivällinen	Kalakeitto L,G,K Kaakaovanukas L,K,G	Jauhelihakebakko L,M,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke	Nakkikeitto L,M,G,K Vadelmavispis L,K	Lihaperunasoselaatikko L,G,K Lämmin lisäke	Broileripihvi L,M Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke	Hernekeitto L,M,K Pannukaku L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Makkarakkeitto L,M,G,K Kuningatarkiisseli L,M,G,K,VE
Vko 1,6,16,21,26	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE	Vehnähiutalepuuro L,K	Kaurapuuro L,M,K,VE	Ohrasuurimopuuro L,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Broileripihvi L,M Keitetyt perunat Currykastike L,G,K Lämmin lisäke Maitokiisseli L,G,K Marjahilloke L,M,G,K,VE	Turkapihvi L,M,K Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Tyrniäkiisseli L,M,G,K,VE	Broileririsotto L,M,G,K Jogurtti L,G,K Päärynäsose L,M,G,K,VE	Hernekeitto L,M,K Ohukaiset L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Jauhelihakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Mansikkamousse L,G,K	Broilerimureke L,M,G Currykastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Lämmin lisäke Puolukkiäkiisseli L,M,G,K,VE	Kalapihvi L,M,K Tillikastike L,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Mustikkarahka L,G,K
Päivällinen	Makaronijauhelihavuoka L, K Lämmin lisäke	Silakkalaatikko L,G,K Lämmin lisäke	Nakkikeitto L,M,G,K Kuningatarkiisseli L,M,G,K,VE	Jauhelihapihvi L,M Sinappikastike L,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke	Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Mustikkakukkonen L Vaniljakastike L,G,K	Parsakaali-juustokeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G	Kinkkukiusaus L,G,K Lämmin lisäke
Vko 2,7,12,17,22	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE	Vehnähiutalepuuro L,K	Kaurapuuro L,M,K,VE	Ohrasuurimopuuro L,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Uunimakkara L,M,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Mansikkamousse L,K	Lihamureke L,M,G Ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE	Kalakepukka L,M,G,K Perunasose L,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Lämmin lisäke Mansikka-raparperi-omenakukka L,M	Broilerikastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Lämmin lisäke Suklaa-banaanismoothie L,G,K	Tonnikalapastavuoka L,K Lämmin lisäke Marjarahka L,K	Alaskanseittä sitruunakastikkeessa L,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke Ananasrahka L,G,K	Lihamureke L,M,G,K Ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke
Päivällinen	Maksalaatikko L,M,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Lämmin lisäke	Broilerikeitto L,M,G,K Päärynä-vaniljaviili L,G,K	Jauhelihakeitto L,M,G,K Marjarahka L,G,K	Jauhelihakiusaus L,G,K Lämmin lisäke	Makkarakkeitto L,M,G,K Kaakaovanukas L,G,K	Porkkana-juustokeitto L,G,K Perunarieska L,M,K,VE Puolukkavispis L,K	Kinkkukiusaus L,G,K Lämmin lisäke Marjarahka L,G,K
Vko 3,8,13,18,23	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE	Vehnähiutalepuuro L,K	Kaurapuuro L,M,K,VE	Ohrasuurimopuuro L,K	Moniviljapuuro L,M,K,VE	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Croisanti Vadelmavispis L,K	Lohikiusaus L,G,K Lämmin lisäke Mustikkarahka L,G,K	Tomatti-jauhelihapasta L,K Lämmin lisäke Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Porkkananappi L,M,G,K,VE Pinaattikastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Puolukkavispiipuu L,K	Lihaperunasoselaatikko L,G,K Lämmin lisäke Mangorahka L,G,K	Lihapullat L,M,K Perunasose L,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Lämmin lisäke Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Kalapala L,M,K Tillikastike L,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke Luumuikiisseli L,M,G,K,VE
Päivällinen	Jauhelihakastike L,M,G,K Keitetyt perunat Lämmin lisäke	Juustoinen kesäkeitto L,G,K Ohuikainen L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Jauhelihakebakko L,M,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke	Silakkalaatikko L Lämmin lisäke	Nakit L,M,G,K Perunasose L,G,K Lämmin lisäke	Broilerikiusaus L,G,K Lämmin lisäke	Porkkana-linssikeitto L,M,G,K,VE Marjarahka L,G,K
<i>Vihdin kunta pitää oikeuden muuttaa ruokalista.</i>			<i>Kirjainmerkit: L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton, VE=vegaaninen</i>			<i>Lounaalla tarjotaan salaattia (pl. keittopäivät)</i>	
<i>Broilerin- naudan- ja sianliha ovat suomalaista.</i>							