Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

RUOKALISTA, KOTIATERIAT

22.4.-28.4.2024 muutokset mahdollisia

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
LOUNAS 22.4. Jauhelihakastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Tomaatti-paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Perunajuureskiusaus L, G Kiinankaali-kurkku-ananassalaatti L, M, G Omena-kanelirahka L, G	LOUNAS 23.4. Kalapyörykät L, M, G Tilli-kermakastike L, G Perunasose L, G Uunipaahdettu porkkanamix L, M, G Kurkku-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Värikäs broilerikeitto L, G Vesimeloni L, M, G Ananasrahka L, G	LOUNAS 24.4. Possu juureskastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Porkkana-kurkku-persikkasalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Savulohilaatikko L, G Kiinankaali-kurpitsa-punajuurisalaatti L, M, G Mangojogurtti L, G	LOUNAS 25.4. Broilerileikettä currykastikkeessa L, M, G Täysjyväriisi L, M, G Ruusukaalia L, M, G Paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kasvissosekeitto L, G Raejuusto L, G Banaani L, M, G Vaniljarahka L, G	LOUNAS 26.4. Kermaista kahden kalan keittoa L, G Appelsiinia L, M, G Aprikoosivispipuuro L, M PÄIVÄLLINEN Merimiespata L, M, G Tomaatti-kesäkurpitsa-vihersalaatti L, M, G Herukkakiisseli L, M, G	LOUNAS 27.4. Kasvisbolognesekastike L, M, G Täysjyväpasta L, M Kukkakaali ananassalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Nakkikeitto L, M, G Omena L, M, G Persikkarahka L, G	LOUNAS 28.4. Lihamureke L, M, G Sinappikastike L, G Kermaperunat L, G Uunijuurekset L, M, G Vihersalaatti-kurkku L, M, G PÄIVÄLLINEN Mannapuuro L Mansikkamehukeitto L, M, G Tomaatti L, M, G Kaakaohyve L

29.4.-5.5.2024, muutokset mahdollisia

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
LOUNAS 29.4. Broilerikastiketta L, G Täysjyväriisi L, M, G Parsakaali L, M, G Tomaatti-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kalakiusausta L, G Punajuuri-kurkku-vihersalaattiL, M, G Hedelmäsalaatti L, M, G	LOUNAS 30.4. Nakkeja L, M, G Perunasose L, G Coleslaw-salaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Myskikurpitsa-linssikeitto L, M, G Appelsiinipalat L, M, G Mustaherukkarahka L, G	LOUNAS 1.5. Broilernugetteja L, M Kermaviili-limekastike L, G Lohkoperunat L, M, G Tomaatti-paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Jauhelihakeitto L, M, G Mandariini L, M, G Mangorahka L, G	LOUNAS 2.5. Bataattisosekeitto L, G Luumu L, M, G Raejuusto L, G Omenapaistos L, M Vaniljakastike L, G PÄIVÄLLINEN Broileri-perunavuoka L, G Kaali-ananassalaatti L, M, G Mustaherukkahillo L, M, G Puolukkakiisseli L, M, G	LOUNAS 3.5. Possukastike L, M, G Keitetyt perunat L, M, G Mangoinen porkkana-kurkkusalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kaali-jauhelihalaatikko L, M, G Puolukkahillo L, M, G Tomaatti-vihersalaatti L, M, G Mustikkahyve L	LOUNAS 4.5. Kalamurekepihvit L, M, G Kermaviilikastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Rakuunaporkkanat L, M, G Paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Porkkanasosekeitto, L, G Raejuusto L, G Omenalohkot L, M, G Luumurahka L, G	LOUNAS 5.5. Karjalanpaistia L, M, G Perunasose L, G Haudutetut lanttukuutiot L, M, G Tomaatti-vihersalaatti PÄIVÄLLINEN Riisipuuro L, G Vadelmamehukeitto L, M, G Kurkku L, M, G Kahvikiisseli L, G

L = Laktoositon, M = Maidoton, G = Gluteeniton

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

RUOKALISTA, KOTIATERIAT

6.5.-12.5.2024 muutokset mahdollisia

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
LOUNAS 6.5. Jauhemaksapihvit L, M,G Ruskeakastike L, G Perunasose L, G Kukkakaali-ananas-vihersalaatti L, M, G Puolukkasurvos L, M, G PÄIVÄLLINEN Broilerikiusaus L, G Tomaatti-paprika-vihersalaatti L, M, G Maitokiisseli L, G Mansikkahillo L, M, G	LOUNAS 7.5. Kalapaistos L, G Keitetyt perunat L, M, G Vihreitä papuja L, M, G Punajuuri-omenasalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kasvissosekeitto L, G Raejuusto L, G Vesimeloni L, M, G Mustikkarahka L, G	LOUNAS 8.5. Broileri-pekonikastike L, G Täysjyväpasta L, M Kasvissekoitus, yrttejä L, M, G Punakaali-mustaherukka-salaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Janssoninkiusaus L, G Kurkku-tomaatti vihersalaatti L, M, G Hedelmäriisi L, G	LOUNAS 9.5. Pinaattikeitto L, G Kananmuna L, M, G Omenalohkot L, M, G Vadelmarahka L, G PÄIVÄLLINEN Jauheliha-makaronivuoka L Kiinankaali-persikka-persiljasalaatti L, M, G Ruusunmarja-mansikka-kiisseli L, M, G	LOUNAS 10.5. Uunimakkara juustolla L, G Ruskeakastike L, G Perunasose L, G Kurkku-paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Savukalakeitto L, G Appelsiinipalat L, M, G Puolukkarahka L, G	LOUNAS 11.5. Porsaan palapaisti L, G Keitetyt perunat L, M, G Pikkuporkkanat timjamilla L, M, G Maustekurkku-vihersalaatti, yrttiöljy L, M, G PÄIVÄLLINEN Kasvisnakkivuoka L, G Kiinankaali-kurkku-kurpitsasalaatti L, M, G Mandariinirahka L, G	LOUNAS 12.5. Broilerimurekeleike L, M Kermainen currykastike L, G Perunasose L, G Tomaatti-ananas-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Ohrapuuro L Mansikkamehukeitto L, M, G Tomaatti L, M, G Hedelmäinen jogurttimousse L, G

13.5.-19.5.2024, muutokset mahdollisia

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
LOUNAS 13.5. Makkarastroganoff L, G Keitetyt perunat L, M, G Kurkku-tomaatti-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Curry-broilerikeitto L, M, G Vesimeloni L, M, G Ruusunmarja-banaani-rahka L, G	LOUNAS 14.5. Seitiä savulohikastikkeessa L, G Bataatti-perunasose L, G Maissia L, M, G Paprika-vihersalaatti L, M G PÄIVÄLLINEN Kukkakaalisosekeitto L, G Raejuusto L, G Appelsiinipalat L, M, G Sekamarjakiisselii L, M, G	LOUNAS 15.5. Kermainen lohikeitto L, G Mandariini L, M, G Ohukaiset L Sekamarjahillo L, M, G PÄIVÄLLINEN Palvirouhekiusausta L G Persikka-kurkku-vihersalaatti L, M, G Puolukkaista piimähyytelöä L, G	LOUNAS 16.5. Palermon broileripasta L, Vihersalaatti Maustekurkkuja L, M, G PÄIVÄLLINEN Lohikiusaus L, G Kurkku-punajuuri-vihersalaatti L, M, G Hedelmäsalaatti L, M, G	LOUNAS 17.5. Kasvispyörykät L, M, G Ruohosipulikastike L, G Perunasose L, G Tomaatti-paprika-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kebabkiusausta L, G Kaali-kurkku-puolukkasalaatti L, M, G Punaherukkavispipuuro L, M	LOUNAS 18.5. Jauheliha-perunasose-laatikko L, G Herneitä L, M, G Kiinankaali-porkkana-salaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Kirkas kalakeitto L, M, G Omena L, M, G Aprikoosirahka L, G	LOUNAS 19.5. Broilerin paistileikettä pippurikastikkeessa L, G Kermaperunat L, G Kesäkurpitsa-persikka-vihersalaatti L, M, G PÄIVÄLLINEN Riisipuuro L, G Mustikkamehukeitto L, M, G Suklaakiisseli L, G

L = Laktoositon, M = Maidoton, G = Gluteeniton