

**Ruokailstat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.**maanantai 24.1.2011****Aamupala**

Murjainen neljänviljanpuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, polarijuusto 15 %, Saunapalvikinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Nakkikastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Puutarhurinsekoitus, Jäävuori -tomaatti-kultapikkelsisalaatti, Raejuusto rasvaa 2-5g, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Savukinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Jogurtti, juotava, marja/hedelämä , rasvaa 0,1 g, Banaani -mangorahka, Porkkana, kuorittu

**Päivällinen**

Raastekeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Voileipä, kinkku, Arla Edam, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a b-piimä, Karviaskisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra

**Iltapala**

Grahampaahitoileipä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Oftermannijuusto, Karjalankinkku, Kurkku, Porkkana, kuorittu

**tiistai 25.1.2011****Aamupala**

Neljänviljanpuuro mait o+kerma, Kananmuna keitetty, Tomaatti, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Maksapihvi, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Ruskeakastike, Kukkakaali, Kaali-puolukka-salaatti, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkuleike, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Hedelmäkiisseli , Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Mustikkarahka, Lihahvytelö

**Päivällinen**

Savulihavihanneskeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/ab-piimä, Luumu - riisipuuro, Voi, Lihahvytelö

**Iltapala**

Ruispaahitoileipä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Arla Edam, Kalkkunaleikkele

**keskiviikko 26.1.2011****Aamupala**

Neljänviljanpuuro maito+kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Saunapalvikinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Kalamurekepihvit, Perunasose mait o+kerma, Tillikastike, Porkkana, tuore, Ananas omassa liemessään, Persilja, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon , Savukinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Hedelmäkiisseli, Mansikkakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.**Päivällinen**

Jauhelihamakaronilaatikko, Juustoraasteseos, Puolukkahillo, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kalkkunaleikkele, Asidofiluspiimä, 2,5 % rasvaa, a-piimä/ab-piimä, Päärynä, Banaani -mangorahka

**Iltapala**

Karjalanniirakka, laktoositon, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Lihahyytelö, Porkkana, tuore

**torstai 27.1.2011****Aamupala**

Ruishiutalepuuro mait

o+kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Arla Edam, Voileipä, kinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Kalkkunan suikalelihakastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Kest

i- vihannesekoitus, Punakaaliraaste, Karviaishillo, Ranskalainen salaatinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kevytmaito 1,5% rasvaa , Karjalankinkku, Persikka-passionrahka, Banaani-kuorittu

**Päivällinen**

Kala-kasviskeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kalkkunaleikkele, Arla Edam, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/ab-piimä, Luumu - raparperkisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Päärynä kuorittu

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Lihahyytelö, Kurkku, Porkkana, kuorittu

**perjantai 28.1.2011****Aamupala**

Kaurapuuro mait

o+kerma, Kanahmuna keitetty, Tomaatti, Porkkana, tuore, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa , Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Punajuuriipihvit, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Sienimuhennos, Kiinankaali, Tomaatti, Kinkkuleike, Persikkakuutio omassamehussa, Ranskalainen salaatinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Lihahyytelö, Apetit Marjasaalaatti, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma , vähälaktoosinen, 1 litra, Joqurtti, luotava, marja/hedelinä, rasvaa 0,1 g

**Päivällinen**

Jauhelihna-kasvisuikaleikeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kalkkunaleikkele, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a b-piimä, Arla Edam, Mustikkakisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra

**Iltapala**

Kaurapuikula, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kalkkunaleikkele, polarjuusto 15 %, Hedelmäjogurtti

**lauantai 29.1.2011**

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.**Aamupala**

Vehnähiehtalepuuro mait  
o+kerma, Saunapalvikinkku, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kevytmaito 1,5% rasvaa, polarjuusto 15 %, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Kirjolohipihvit, Pinaattikastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Porkkana, tuore, Kiinankaali, Punajuurisuikele pakaste, Raejuusto rasvaa 2-5g, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Savukinkku, Banaanikakku, Omena-päärynä-kanelirahka, Lihahyytelö

**Päivällinen**

Sianlihakeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kaikkunaleikkele, Arla Edam, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a b-piimä, Ruusunmarjakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, polarjuusto 15 %, Lihahyytelö, Voileipä, kinkku, Kurkku

**sunnuntai 30.1.2011****Aamupala**

Riisipuuro mait

o+kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Sulatejuustoviiipale, Keitokinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Tilliha, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Apetit Porkkanakuutio, Jäävuorisalaatti rapea, amerikansalaatti, Kurkku, Kultapikkeli, kurpitsa, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Karjalankinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Hedelmäsalaaatti, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma , vähälaktoosinen, 1 litra, Marjarahka

**Päivällinen**

Broilerkeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkuleike, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a b-piimä, Vaniljätätelö, vähälakt.pikari, Päärynä kuorittu

**Iltapala**

Karjalanpiirakka, laktoositon, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkumakkara, Mandariini

**maanantai 31.1.2011****Aamupala**

Kaurapuuro maito+kerma, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkuleike, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Kala-kasvismuhennos, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Kiinankaali, Apetit Punajuurisuikele, Ananas omassa liemessään, Raejuusto rasvaa 2-5g, laktoositon, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Saunapalvikinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Mustikkakiisseli , Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Margorahka, Lihahyytelö

**Päivällinen**

Kinkku-vihanneskeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Polarjuusto 15 %, 150 g /pkt, Savukinkku, Asidofiluspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.

b-piimä, Aprikoosivehniähtälepuuro maitoon, Voi, Omena, kotimainen, kuorittu

**Itapala**

Grahampahtaleipä veteen, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kermajuusto rasvaa 30g, turunmaa/olfermanni/korsholm/masurkka, Voileipä, kinkku, Kurkku

**tiistai 1.2.2011****Aamupala**

Neijänviljanpuuro mait

o-kerma, Kanahmuna kuoreton, Tomaatti, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Savukinkku, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Broilerpinvit, Perunasose maito+kerma, Romanesc

o-vihannekset, Punakaali, Kiinankaali, Vesimelonikuutio, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Saunapalvikinkku , Kevytmaito 1,5% rasvaa, Mangorahka, Mansikkakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra

**Päivällinen**

Naudanlihakeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Asidofiliuspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a

b-piimä, Saunapalvikinkku, ohukaiset, Vadelmahillo, Banaani

**Itapala**

Ruispahtaleipä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Arla Edam 17 %, Kinkkumakkara, Tomaatti

**keskiviikko 2.2.2011****Aamupala**

Kuntoliijan puuro, maito/kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kalkkunaleikkele, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl , Kurkku

**Lounas**

Jauhehiinakastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Maissi, pakaste, Kaaliraaste karkea, Kartanoherkku, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Kinkkuleike, Mansikkakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Sitruun a-ananasrahka

**Päivällinen**

Broiler-riisilaatikko, Mustaherukkahillo 12 kg, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keitokinkku, Asidofiliuspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a

b-piimä, Hedelmä-/marjavilli rasvaa 1 %, vähälaktoosinen, Omena

**Itapala**

Karjalanpiirakka, laktoositon, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Lihahvytelö, Tomaatti

**torstai 3.2.2011****Aamupala**

Vehniähtälepuuro maito+kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Karjalankinkku, Kova pienikoinen juusto, rasvaa 2 4-27g edam, rasvaa 40 % kuivapainos, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.**Lounas**

Suikaleihakastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Kukkakaali, Porkkana, tuore, Kurkku, Persikkakuutio omassamehussa, Raejuusto rasvaa 2-5g, laktoositon, Ranskalainen salaatinkastike, Kevymaito 1,5% rasvaa, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Maissikiisseli, Mansikkahillo, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra. Suklaa-appelsiinihankka, Lihahyytelö

**Päivällinen**

Jauheleihakeitto, Marjainen neljänviljanpuuro, Voi, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Asidofiliuspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/ab-piimä, Lihahyytelö

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Savukinkku, Kurkku

**periantai 4.2.2011****Aamupala**

Ruishiutalepuuro maito+kerma, Kanahmuna kuoretton, Tomaatti, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kova pienikoinen juusto, rasvaa 2 4-27g edam, rasvaa 40 % kuivapainos, Kinkkumakkara, Ananastuoremehu 1,25 dl, Kevymaito 1,5% rasvaa

**Lounas**

Pinaattionkainen teollinen, Porkkanamuhennos, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Kiinankaali, Tomaatti, Suolakurkkuvipale, Ranskalainen salaatinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkumakkara, Kevymaito 1,5% rasvaa, Arla Edam, Appelsiini-mandariiniikiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Vadelmarahka

**Päivällinen**

Tillinen kalakeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Asidofiliuspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/a b-piimä, Boysenmarjakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Omena, kotimainen, keskiarvo, kuorineen

**Iltapala**

Kaurapuikula, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Arla Edam 17 %, Karjalankinkku, Lihahyytelö

**lauantai 5.2.2011****Aamupala**

Marjainen neljänviljanpuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Kinkkuleike, Kevymaito 1,5% rasvaa, Omenatäysmehu 1,25 dl, Kurkku

**Lounas**

lihamureke, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Juust o-kasviskastike, Jäävuorisalaatti rapea, amerikansalaatti, Kurkku, Kultapikkelsi, kurpitsa, Ranskalainen salaatinkastike, Mustikk a-vadelmakiisselilaines, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Saunapalvikinkku , Kevymaito 1,5% rasvaa, Puolukkarahka

**Päivällinen**

Broilerinruokaleihakeitto, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Savukinkku, Asidofiliuspiimä, 2,5% rasvaa, a-piimä/ab-piimä, Raparperi -mansikkakiisseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Banaani

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Arla Edam, Voileipä, kinkku, Kurkku

**Ruokailstat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Runsasprot.**sunnuntai 6.2.2011****Aamupala**

Ohrahiutalepuuro maito

+ kerma, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Savukinkku, Sulatejuustoviipale, Kevytmaito 1,5% rasvaa, Appelsiiniäysmehu 1,25 dl, Tomaatti

**Lounas**

Kirjolohipaistos, Perunasose maito+kerma, Apetit Herne-keltainen porkkana, Apetit Punajuuruisuikale, Kiinankaali, Raejuusto rasvaa

2-5g, laktoositon, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Karjalankinkku, Arla Edam, Kevytmaito 1,5% rasvaa  
. Ananaskiiseli, Kerma 38 % rasvaa, vispikerma, vähälaktoosinen, 1 litra, Mustaherukka-banaanirahka, pyreestä**Päivällinen**Halkoperunat, Hedelmä-/marjavilli rasvaa 2 %, vähälaktoosinen, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Keittokinkku, Asidofiiuspiimä, 2,5% rasvaa,  
a-piimä/ab-piimä, Banaani -mangorahka**Iltapala**

Karjalanpiirakka, laktoositon, Margariini 40% keiju kevyt laktoositon, Lihahyytelö, Saunapalvikinkku, Banaani