

# MATTILAN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 37,43,49 1,7,13 19,25 31	Lounas	Lohikeitto, <b>G, L</b> juusto	Kebabkastike, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Jauhelihipihvit <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> vihersalaatti puolukkasurvos	Broileri- <b>pennepasta, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha</b> keitto, <b>G, M</b> tomaattilohko/ viipale	Lindströmin- <b>pihvit, G, L</b> kastike, <b>L</b> perunat, puolukkasose	Palapaisti, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis salaatti
		Hedelmäinen puuro, <b>M</b>	Vadelma- kiisseli, <b>G, M</b>	Viili + hillo, <b>G, M</b>	Mustikkahyve, <b>L</b>	Puolukkapuuro, <b>M</b>	Mangokiisseli, <b>G, M</b>	Suklaamousse, <b>G, L</b>
	Päivällinen	Makkara- vuoka, <b>G, M</b> raaste	Mannavelli leikkele	<b>Koskenlaskijan</b> kalakeitto, <b>G, L</b> juusto, tuorepala	Juussose- keitto, <b>G, L</b> <b>pehmopalat</b>	Broileririsotto, <b>G, L</b> punakaalisalaatti	<b>Balkan</b> -keitto, <b>G, M</b> sämpylä	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Jogurttirahka, <b>G, L</b>	Puolukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Persikka- kiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Mansikka- raparperi- kiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Karpalo- kiisseli, <b>G, M</b>

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 38,44 50,2 8,14 20,26 32	Lounas	<b>Nakkikeitto, G, M</b> tuorepala	Kasvispihvit / - <b>pyörökät, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> <b>mangorajakastike,</b> <b>G, L</b> vihersalaatti	Kirjolohi-peruna- kibusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti <b>punajuuri</b>	Chili con <b>Carne, M</b> perunat tuoresalaatti	<b>Nakkikastike, M</b> perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Kasvispihvit, <b>G, M</b> perunat kastike, <b>L</b> <b>punajuurisalaatti</b>	<b>Stroganoff, M</b> perunat salaatti
		Ruismarjapuuro, <b>M</b>	Aprikoosi- kiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Mango- vanukas, <b>G, M</b>	Marjainen rae- juustovahto, <b>G, L</b>	Karhunvadelma- kiisseli, <b>G, M</b>	Herkku- mousse, <b>G, L</b>
	Päivällinen	Perunaviipale- <b>jauheliha</b> laatikko, <b>G, M</b> salaatti <b>Marjajälkiruoka, G</b>	<b>Ohra</b> hiutalevelli leikkele, tuorepala	<b>Broileri</b> -pekoni- keitto, <b>G, M</b> <b>pehmopalat</b> <b>Omenapaistos, L +</b> <b>vaniljakastike, G, L</b>	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	<b>Helmi</b> velli, <b>G</b> leikkele	<b>Lihapulla</b> - keitto, <b>G, M</b> tuorepala	Riisipuuro, <b>G</b> sämpylä, leikkele
			Mansikka- kiisseli, <b>G, M</b>		Mustikka- kiisseli, <b>G, M</b>	Kokinkiisseli	Jogurtti	Hedelmä- kiisseli, <b>G, M</b>

# MATTILAN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Vko</b> 33,39 45,51 3,9,15 21,27 	Lounas	<b>Broilerikeitto, G, L</b> juusto  <b>Marjapuuro, M</b>	Kala- <b>pyörykät, G, L</b> muusi, <b>G, L</b> vaalea kastike, <b>L</b> tuoresalaatti punajuurisuikele <b>Hedelmä-                      vanukas, G, M</b>	Jauheliha- peruna- pekoni- kiusaus, <b>G, L</b> vihersalaatti  <b>Viili / kerrosviili, G</b>	Lihahöystö, <b>M</b> perunat vihersalaatti  <b>Appelsiini-                      kiisseli, G, M</b>	Hernekeitto, <b>G, M</b> juusto rieska  <b>Pannukakku, L +                      hillo</b>	Kirjolohi- keitto, <b>G, L</b> maksamakkara  <b>Mansikka-                      kiisseli, G, M</b>	Sianliha- kastike, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis salaatti  <b>Hedelmä-                      rahka, G, L</b>
	Päivällinen	<b>Janssonin kiusaus, G, L</b> punajuuri- omenaraaste  <b>Karhunvadelma-                      kiisseli, G, M</b>	Mannavelli leikkele  <b>Mansikka-                      kiisseli, G, M</b>	Lapinukon- keitto, <b>G, L</b> tuorepala  <b>Päärynä-persikka-                      kiisseli, G, M</b>	Kauravelli leikkele  <b>Metsämarja-                      vanukas, G, M</b>	Kalkkuna- kiusaus, <b>G, L</b> mustaherukkahillo  <b>Aprikoosi-                      kiisseli, G, M</b>	Saunapalvi- pata, <b>G, M</b> pehmopalat  <b>Jogurtti</b>	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele  <b>Marja-                      kiisseli, G, M</b>

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Vko</b> 34,40 46,52 4,10,16 22,28	Lounas	Juustoinen kasvisose- keitto, <b>G, L</b> leikkele tuorepala  <b>Vispipuuro, M</b>	Lihapyörykät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, <b>L</b> vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)  <b>Vadelma-                      kiisseli, G, M</b>	Kalamureke, <b>G, L</b> pinaattiperuna- muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> tuoresalaatti punajuurikuutio <b>Punaherukka-                      kiisseli, G, M</b>	Broilerikiusaus <b>G, L</b> salaatti mustaherukkahillo  <b>Aprikoosi-                      vanukas G, M</b>	Kaalipata, <b>G, M</b> salaatti  <b>Ohrajauho-                      mustikkapuuro M</b>	Riista- käristys, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> puolukkasose  <b>Suklaa-kinuski-                      vanukas, G, L</b>
	Päivällinen	Jauheliha- kiusaus, <b>G, L</b> punajuuri- omenaraaste <b>Kesämarja-                      kiisseli, G, M</b>	Ohrahiutalevelli leikkele  <b>Mansikka-                      raparperi-                      kiisseli, G, M</b>	Sianlihakeitto, <b>G, M</b> rieska  <b>Mango-                      vanukas, G, M</b>	Minestrone- keitto, <b>M</b> tuorepala  <b>Suklaakiisseli, G, L</b>	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara  <b>Marja-                      kiisseli, G, M</b>	Makkara- keitto, <b>G, M</b> pehmopalat  <b>Jogurtti</b>	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele  <b>Luumu-                      kiisseli, G, M</b>

# MATTILAN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5,11 17,23 29	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala  Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti  Puolukka- vanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kiusaus, G, L vihersalaatti  Suklaa- vanukas, G, L	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti  Marja- talkkunaraha, L	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti  Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti  Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalan- paisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti Hedelmä- raha, G, L
	Päivällinen	Kasviskiusaus, G, L tomaattilohko  Mansikka- kiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku  Vadelma- kiisseli, G, M	Kalaseljanka, G, L smetana  Metsämarja- kiisseli, G, M	Kesäinen kasvissose- keitto, G, L leikkele, tuorepala Mango- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele  Puolukka- kiisseli, G, M	Kalkkuna- keitto, G, M juusto, tuorepala  Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele  Karpalo- kiisseli, G, M

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6,12 18,24 30	Lounas	Peruna- sosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos  Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti  Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Uuni- makkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti  Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti  Sitruuna- kiisseli, G, M	Lihapulla- keitto, G, M juusto  Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kerma- perunat, G, L salaatti  Porkkana- ananas- kiisseli, G, M	Liha- höystö, G, M perunat salaatti  Marjarahka, L
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna  Aprikoosi- puuro, M	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis  Mustikka- vahto, G, L	Broilerikeitto, G, M suolakurkku  Kuningatar- kiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele  Mansikka- kiisseli, G, M	Merimies- pihvit, G, M salaatti Hedelmä- kiisseli, G, M	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M pehmopalat  Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele  Vadelma- kiisseli, G, M