

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
10-16.1.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 10.1.2022	Lihakeitto (L,G) Köyhät ritarit (L)	Savukalamunakas (L,G) Mustikkakiisseli
Ti 11.1.2022	Kebabkiusaus (L,G) Lämmin kasvis Marjakiisseli	Nakkikeitto (L,G) Karviaiskiisseli
Ke 12.1.2022	Bolognesekestike (L,G), spagetti, lämmin kasvis, salaatti Aprikoosikiisseli	Kookos-bataattikeitto (L,G) -Leikkele Omena-riisipuuro (L,G)
To 13.1.2022	Silakkapihvit (L), pinaattiperunasose (L,G), lämmin kasvis, salaatti Mansikka-raparperikiisseli	Broilerin jauhelihakeitto (L, G) Puolukkakiisseli
Pe 14.1.2022	Pyttipannu (L,G), paistettu kananmuna, lämmin kasvis, salaatti Jogurttirahka (L,G)	Juusto-vihanneskeitto (L, G) -pasteija Ruusunmarjakiisseli
La 15.1.2022	Kanakastike (L, G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Mustaherukkakiisseli	Jauhelihakeitto (L,G) Mangokiisseli
Su 16.1.2022	Karjalanpaisti (L,G), perunat, lämminkasvis, salaatti Omenasosekiisseli	Makkarakeitto (L, G) Vadelmakiisseli

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
17-23.1.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 17.1.2022	Lihapyörökät (L,G), perunat , kermakastike (L,G), lämminkasvis Marjakiisseli	Palvilihakeitto (L,G) Glögikiisseli ja kermavaahto
Ti 18.1.2022	Kalakeitto (L,G), salaatti Tosca-omenapaistos ja vaniljakastike (L)	Mehevä kaalilaatikko (L,G) -Leikkele Vanukas (L,G)
Ke 19.1.2022	Broilerikiusaus (L,G), lämmin kasvis, salaatti Punaherukkakiisseli	Porkkanasosekeitto (L, G) - leikkele Kaurarouhepuuro ja mehukeitto(L,G)
To 20.1.2022	Maksapekonikastike (L,G), perunat, puolukka, lämmin kasvis, salaatti Mansikkakiisseli (L,G)	Riistakeitto (L,G) Kookoskiisseli ja hillo
Pe 21.1.2022	Jauheliha-perunasoselaatikko (L,G), lämmin kasvis, salaatti HK:lle Tortillalasangne Rahka (L,G)	Kanakeitto (L,G) Vadelmakiisseli
La 22.1.2022	Piparjuuriliha (L,G), perunat, lämminkasvis , salaatti Appelsiiniikiisseli	Pinaattikeitto (L, G) - kananmuna. leikkele Hedelmäsalaatti (L,G)
Su 23.1.2022	Kalamurekepihvit (L, G), perunat, kastike, lämmin kasvis, salaatti Karviaiskiisseli	Siskonmakkarakeitto (L, G) Aprikoosikiisseli

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
24-30.1.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 24.1.2022	Keltainen kanakeitto (L,G) salaatti Mustikkapaistos (L)	Punajuurikiusaus (L, G) - leikkele Herukkakiisseli
Ti 25.1.2022	Tonnikalapasta (L), lämmin kasvis, salaatti Hedelmäsalaatti	Lihakeitto (L, G) Marjakiisseli
Ke 26.1.2022	Lihamureke (L,G), pippurikastike (L,G), perunat, lämminkasvis, salaatti Puolukkakiisseli	Juustoinen parsakaali- rouhekeitto (L,G) - leikkele Melanderinpuuro (L,G)
To 27.1.2022	Sianlihakastike (L,G), perunat (L,G), lämmin kasvis, salaatti Appelsiini-mandariinikiisseli	Nakkikeitto (L, G) Karpalokiisseli + kermavaahto
Pe 28.1.2022	Uunibroileri, riisi, lämmin kasvis, salaatti Pannacotta (L,G)	Jauhelihakeitto (L,G) Mustaherukka-vadelmakiisseli
La 29.1.2022	Maksalaatikko (L, G), lämmin kasvis, puolukka, salaatti Raparperikiisseli)	Kasvissosekeitto (L, G), Pasteija (VL) Mangokiisseli
Su 30.1.2022	Lihapata (L,G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Mansikkakiisseli	Kalakeitto (L, G) Sitruunakiisseli

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
31.1-6.2.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 31.1.2022	Lindströminpihvit(L,G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Hedelmäkiisseli	Kalkkuna-kasviskeitto (L,G) Marjakiisseli
Ti 1.2.2022	Juustovihanneskeitto (L,G) , salaatti Puolukkakukka + vaniljakastike (L)	Janssoninkiusaus (L,G) - punajuuri Mansikkakiisseli
Ke 2.2.2022	Aprikoosibroileri (L,G), riisi, lämmin kasvis, salaatti Ananaskiisseli	Purjo-perunasosekeitto (L, G) - karjalanpiirakka (L) Vanukas (L,G)
To 3.2.2022	Tomaattinen uunikala (L,G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Herukkakiisseli	Makkarakeitto (L,G) Luumukiisseli
Pe 4.2.2022	Kaalikääryleet (L,G),perunat, lämmin kasvis, puolukka, salaatti Ruusunmarjakiisseli	Juliennekeitto (L,G) - leikkele Vispipuro (L)
La 5.2.2022	Kanaviillockki (L,G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Karviaiskiisseli	Kalakeitto (L, G) Omena-kanelikiisseli
Su 6.2.2022	Riistakiusaus (L, G), lämmin kasvis, salaatti Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto (L, G) Tropiikin hedelmäkiisseli

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
7-13.2.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 7.2.2022	Paneroitu kala, perunasose lämmin kasvis, salaatti Persikkakiisseli	Pinaattikeitto (L, G) -kananmuna, leikkele Mansikkakiisseli
Ti 8.2.2022	Lasagne (L), lämmin kasvis, salaatti Mustaherukka-banaanikiisseli	Lihakeitto (L,G,M) Karpalokiisseli
Ke 9.2.2022	Nakkistroganoff (L,G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Kanakeitto (L,G) Mustikkakiisseli
To 10.2.2022	Hernekeitto (L,G), salaatti Pannukakku ja hillo (L)	Juustomunakas (L,G) - punajuuri Sitruunakiisseli
Pe 11.2.2022	Possukastike (L,G), perunat, lämminkasvis, salaatti Appelsiini-banaanikiisseli	Kalakeitto (L, G) Suklaakiisseli (L,G)
La 12.2.2022	Jauhemaksapihvit (L,G),peruna, lämmin kasvis, puolukka, salaatti Aprikoosikiisseli	Kaalikeitto (L, G) Vadelmakiisseli
Su 13.2.2022	Kanapata (L, G), perunat, lämmin kasvis, salaatti Punaherukkakiisseli	Kasvissosekeitto (L,G) - pasteija Vanukas (L,G)

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G

Hämeenkyrön terveyskeskus / ruokapalvelut
14-20.2.2022

	Lounas	Päivällinen
Ma 14.2.2022 Ystävänäpäivä	Kirjolohikiusaus (L,G), lämmin kasvis, salaatti Mansikkakiisseli	Jauhelihakeitto(L,G) Ananaskiisseli
Ti 15.2.2022	Mandariinibroileri (L,G), riisi, lämmin kasvis, salaatti Karviaiskiisseli	Minestronekeitto (L) Mangokiisseli
Ke 16.2.2022	Lihakeitto (L, G), salaatti Hedelmäriisi (L,G)	Puutarhurinmakaronilaatikko (L) Appelsiinikiisseli
To 17.2.2022	Appelsiinikala (L,G), perunat, lämmin kasvis , salaatti Persikkakiisseli (L,G)	Kalkkuna-kasviskeitto (L,G) Karviaiskiisseli
Pe 18.2.2022	Uunimakkara (L,G), perunasose, lämminkasvis, salaatti Appelsiini-melonikiisseli	Kukkakaalirouhekeitto (L, G) -leikkele Raparpeririisipuuro (L,G)
La 19.2.2022	Merimiespihvi (L,G), lämmin kasvis, salaatti Puolukkakiisseli	Lohikeitto (L, G) Mustaherukka-vadelmakiisseli
Su 20.2.2022	Lihamureke (L, G), perunat, kastike, lämmin kasvis, salaatti Omenakiisseli	Makkarakeitto (L,G) Mangokiisseli

Ruokavaliot: Laktoositon L, vähälaktoosinen VL, maidoton M, gluteeniton G