

# OULUN SALON KUNTA RUOKALISTA 2010-2011

## 1.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
40,51,12,22	Makkarakastike Perunat Porkkanaraaste Kurkkusalaatti Tumma vuokaviipale	Tonnikalapastapaistos Punajuurisalaatti (punajuurikuutio.- herne- maissi-porkkana)	Hot Tomato broilerikastike Riisi/ Perunat Ananas- persikka vihersalaatti Mustaherukkahillo Tumma/ vaalea vuokaleipä	Sitruunanmakuinen kalaleike Perunasose kaali- punajuurikuutio- sipuli- suolakurkku tai omenakuutio	Jauhelihakasviskeitto Tomaattia/ Kurkkua Ruispalat/ Kaurapalat Hedelmä/ ananasrahka
41,2,13	Lempeä kanakeitto Juustoa Tuorekurkkua Tumma lounassämpylä	Kebapkiusaus Kaali- punajuurisalaatti Lämmin kasvislisäke	Lindströminpihvit Perunasose Viherpohja- melonimix	Pyttipannu Tomaatti-kurkku- jäävuoorisalaatti	Yrttinen kalakeitto Juusto Herkkukurkku Perunarieska Marjakiisseli
32,42,3,14	Mangobroileripata Täysjyväriisi/ perunat/ ohraryyni Valkokaali- mustaherukkahillosalaatti Tumma vuokaleipä	Jauhelihalasagnette Maissi – meloni- vihersalaatti	Nakkikeitto Tuorekurkku Raikulipoika Levite Marjapiristys	Keltainen uunikala Perunasose Punajuuri- purjo- omenasalaatti	Lihakeitto, juusto, hedelmä / Puuro, marjakeitto, lihaleikkele Tomaatti/ Kurkku Pehmyt leipä
33,44,4,15	Jauhelihapihvi Kastike Perunat Porkkanaraaste Tumma vuokaleipä	Broileriherkku / Broileripastapaistos Kesäkurpitsa- jää- punasalaatti Mustaherukkahillo	Lihakastike talon tapaan/ Riistakäristys Perunoita/ ruisriisiä/ perunasose Oliivi- hillosipuli- vesimeloni- vihersalaatti	Paprikaista makkaravuokaa Perunat Kaali- ananassalaatti	Lohikeitto Hedelmä Juusto Rieska
34,45,5,16	Jauhelihakastike Perunat Puna-valkokaali- mandariiniraitasalaatti Vaalea vuokaleipä	Kalamurekepihvi Perunasose Kermaviilikastike Pastasalaatti	Toiveruoka talon tapaan Toivesalaatti Toiveleipä	Tumma kierremakaronipaistos Porkkanaraaste Lämmin kasvislisäke Ketsuppi	Hernekeitto Juusto Tuorekurkku Hiivavuokaleipä Jäätelö

**Ateriaan sisältyy:** Näkkileipä, laktoositon ravintorasva

**Ruokajuomana:** rasvaton maito, laktoositon maito, vähälaktoosinen piimä ja vesi

**Muutokset mahdollisia**

# OULUNSALON KUNTA RUOKALISTA 2010-2011

## 2.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
35,46,6,17	Nakkikastike Perunat Porkkanaraaste Kurkkuviipale Tumma vuokaleipä	Kirjolohikiusaus Marinoitu kaali- paprika -raaste	Broilerivihanneshöystö Riisi / perunat Persikka- ananas- vihersalaatti Mustaherukkahilloa	Uunikala kastikkeessa Perunasose/ perunat Kaali- punajuuri- sipulisalaatti	Jauheliyhakeitto Tomaattia/ Kurkkua Ruispalat/ Kaurapalat Mansikkaista jogurttia
36,47,7,18	Engelsmannin kanakeitto Tuorekurkkupala Levite Tumma lounassämpylä	Kinkkukiusaus Punajuuri- kaaliraaste Lämmin kasvislisäke	Jauhemaxsapihvit/ Veriohukaiset Perunasose Juuresraitasalaatti Puolukka	Kaalipata/ Kaalilaatikko/ Italianpata Tomaatti- kurkku- jäävuorisalaatti Tumma vuokaleipä	Kalakeitto (sei) Herkkukurkku Juusto Perunarieska Marjakiisseli
37,48,8,19	Possukastike talon tapaan Perunoita Tomaatti- kurkku- kaalisalaatti Tumma vuokaleipä	Jauheliyhaperunasoselaatikko/ Jauheliyhaperunaviipalelaatikko Lämmin kasvislisäke Maissi- meloni- vihersalaatti	Makkarakeitto Tuorepala Levite Ruispala Marjapiristys	Kuorrutettu kala / Hietakampela Perunasose Punajuuri- purjo- omenasalaatti	Lihakeitto, juusto, hedelmä/ Puuro, marjakeitto ja lihaleikkele  Tuorekurkku/ Tomaatti Pehmyt leipä
38,49,9,20	Lihapyörykät kastikkeessa Perunat Porkkanaraaste	Keltaistakanarisottoa Kesäkurpitsa- jää- punasalaatti Mustaherukkahilloa	Lihakastiketta talon tapaan Perunat / ruisriisi Meloni- oliivi- hillosipuli- vihersalaatti lämmin kasvislisäke	Uunimakkara Perunasose Kaali-ananassalaatti	Kalastajan kalakeittoa Tuorepala Leikkele Annosrieska
39,50,11,21	Jauheliyhakastike a'la Italia Perunat Puna-valkokaali- mandariiniraitasalaatti Tumma vuokaleipä	Kasvispihvejä / Pinaattiohukaiset Perunoita Yrttikastiketta Pastasalaatti	Toiveruokapäivä Toivesalaatti Toiveleipä	Lihamakaronilaatikko Porkkanaraaste Lämmin kasvislisäke Ketsuppi	Hernekeitto Tuorekurkku Hiivaleipä Jäätelöä

**Ateriaan sisältyy:** Näkkileipä, laktoositon ravintorasva

**Ruokajuomana:** rasvaton maito, laktoositon maito, vähälaktoosinen piimä ja vesi

**Muutokset mahdollisia**