



# KOTIRUOKAPALVELU

## Viikoittaiset ruokalistat

### Viikko 1

<b>Maanantai:</b>	Värikäs broilerikeitto, perunarieska, vadelmarahka
<b>Tiistai:</b>	Tonnikalakiusaus, italiansalaatti, aurinkokiisseli
<b>Keskiviikko:</b>	Porsaspalapaisti, juustoperuna, saaristolaisleipä, omenalohkoja
<b>Torstai:</b>	Gulassikeitto, punakaali-porkkanaraaste, pannukakku ja hillo
<b>Perjantai:</b>	Jauhemaksapihvi ja paistettu sipuli, puolukkahillo, mustikkajogurtti
<b>Lauantai:</b>	Paistettua kalaa, keitetty peruna, kermaviilikastike, omenapiirakka ja vaniljakastike
<b>Sunnuntai:</b>	Nakkiperunasoselaatikko, marinoitu punakaali, aprikoosikiisseli

### Viikko 2

<b>Maanantai:</b>	Pehtoorinlihalaatikko, porkkanaraaste, banaanijogurtti
<b>Tiistai:</b>	Kermanen kalakeitto, riisifruitti, saaristolaispala
<b>Keskiviikko:</b>	Paneroitu kana riisillä, persikka-kiinankaalisalaatti, omenalohkoja
<b>Torstai:</b>	Maksa-porkkanakastike keitetyllä perunalla, puolukkahillo, suklaamousse
<b>Perjantai:</b>	Metsästäjänpihvi, kermaperuna, tomaatti-mozzarellasalaatti, vispipuuro
<b>Lauantai:</b>	Kanapasta, porkkanaraaste, persikkarahka
<b>Sunnuntai:</b>	Kalamurekepihvi, kermaviilikastike, keitetty peruna, vaalealeipä

### Viikko 3

<b>Maanantai:</b>	Possupekonikastike, perunasose, appelsiinilohko, sitruunamuffinssi
<b>Tiistai:</b>	Tilliliha, keitetty peruna, puolukkahillo, ruisruutu
<b>Keskiviikko:</b>	Lohikeitto, raejuusto-ananassalaatti, saaristolaisleipä, omenalohkoja
<b>Torstai:</b>	Uuni broileri riisillä, vihersalaatti, kuningatarkiisseli
<b>Perjantai:</b>	Juustoinen-bataattikeitto, tomaatti-mozzarellasalaatti, talon pulla
<b>Lauantai:</b>	Jauhelihakastike, perunasose, kirsikkatomaatti, kerrosviili
<b>Sunnuntai:</b>	Karjalanpaisti, kermaperunat, puolukkahillo, toscakakkupala

### Viikko 4

<b>Maanantai:</b>	Siskonmakkarakeitto, juustovoileipä, luumurahka
<b>Tiistai:</b>	Lohiperunavuoka, omenapunajuurisalaatti, aprikoosikiisseli
<b>Keskiviikko:</b>	Nakkistroganoffi, keitetty peruna, tomaattinen salaatti, voisilmäpulla
<b>Torstai:</b>	Kookoskanakeitto, kurkkutomaattisalaatti, banaani-mansikkarahka
<b>Perjantai:</b>	Kesäkurpitsa-fetalaatikko, porkkanaraaste, mansikkakiisseli kermalla
<b>Lauantai:</b>	Smetanahätkä, valkosipuliperuna, persikka-vihersalaatti, suklaamousse
<b>Sunnuntai:</b>	Kaalijauhelihalaatikko, puolukkahillo, melonipala, lakkajogurtti

### Viikko 5

<b>Maanantai:</b>	Mangobroilerpata riisillä, mansikkajogurtti, kuivakakkupala
<b>Tiistai:</b>	Makkarakastike muusilla, kirsikkatomaatti, raejuusto
<b>Keskiviikko:</b>	Jauhelihakeitto, suklaavanukas, ruisleipä juustolla
<b>Torstai:</b>	Paneroitu kala keitetyllä perunoilla, mummonkurkku, keksi
<b>Perjantai:</b>	Juustoinen-lihamakaronilaatikko, tuorevihannes, pulla
<b>Lauantai:</b>	Smetanapossu, muusi, rieska, vihersalaatti
<b>Sunnuntai:</b>	Janssoninkiusaus, punajuurisalaatti, kirsikkajogurtti

### Viikko 6

<b>Maanantai:</b>	Kermanenbroilerpata, keitetty peruna, vesimelonilohko, omenakiisseli
<b>Tiistai:</b>	Porkkanasosekeitto, leipäkruonki, raejuusto, persikkarahka
<b>Keskiviikko:</b>	Lihapullat, kermakastike, perunasose, kiinankaali-persikkasalaatti, ruusunmarjakeitto
<b>Torstai:</b>	Broilerikiusaus, sadonkorjuusalaatti, hedelmäsalaatti
<b>Perjantai:</b>	Porojuustokeitto ja rieska, tuorevihannes, puolukkarahka
<b>Lauantai:</b>	Italianpata, isoäidinsalaatti, suklaamuffinssi
<b>Sunnuntai:</b>	Pannupihvi, kermaperunat, kurkkuraastesalaatti, viili





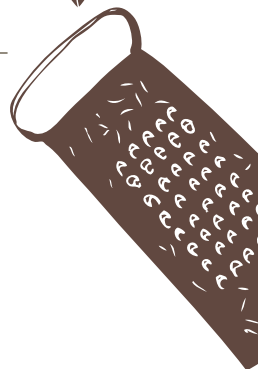
# HEMMATSERVICE

## Veckomenyer



### Vecka 1

- Måndag:** Färgglad kycklingsoppa, potatistunnbröd, hallonkvark  
**Tisdag:** Tonfiskfrestelse, italiensksallad, solkräm  
**Onsdag:** Griskalops, ost-gräddpotatis, skärgårdsbröd, äppelskivor  
**Torsdag:** Gulaschsoppa, rödkåls- och morots råkost, pannkaka och sylt  
**Fredag:** Maldleverbiff och stekt lök, lingonsylt, blåbärsyoghurt  
**Lördag:** Stekt fisk, kokt potatis, gräddfilsås, äppelpaj och vaniljsås  
**Söndag:** Knackorvsmoslåda, marinerad-rödkål, aprikoskräm



### Vecka 2

- Måndag:** Maletköttpotatislåda, riven morot, bananyoghurt  
**Tisdag:** Gräddigfisksoppa, risgott, skärgårdsbröd  
**Onsdag:** Panerad kyckling med ris, persika och kinakålsallad, äppelskivor  
**Torsdag:** Morotsleversås med kokt potatis, lingonsylt, chokladmousse  
**Fredag:** Jägarbiff, gräddpotatis, tomat-mozzarellasallad, vispgröt  
**Lördag:** Kycklingspasta, rivna morötter, persikakvark  
**Söndag:** Fiskfärsbiff, gräddfilsås, koktpotatis, ljustbröd



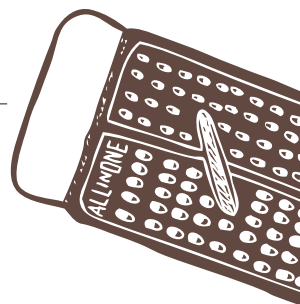
### Vecka 3

- Måndag:** Grisbaconsås, potatismos, apelsinklyfta, sitruunamuffinssi  
**Tisdag:** Dillkött, kokt potatis, lingonsylt, rågbröd  
**Onsdag:** Laxsoppa, grynost-ananassallad, skärgårdsbröd, äppelskivor  
**Torsdag:** Ugnstekt kyckling med ris, grönsallad, drottningkräm  
**Fredag:** Ost-batatsoppa, tomat-mozzarellasallad, husetsbulle  
**Lördag:** Köttfärsås, potatismos, körsbärstomater, fil  
**Söndag:** Karelskstek, lingonsylt, gräddpotatis, toscakaksbit



### Vecka 4

- Måndag:** Siskonkorvsoppa, ostsmörgås, plommonkvark  
**Tisdag:** Laxpotatislåda, äppelrödbetssallad, aprikoskräm  
**Onsdag:** Knackorvsstroganoff, kokt potatis, tomatsallad, smörögabulle  
**Torsdag:** Kokoskycklingsoppa, gurktomatsallad, banan-jordgubbskvark  
**Fredag:** Squashfetalåda, gräddpotatis, rivna morötter, jordgubbskräm med grädde  
**Lördag:** Gräddfil oxsgryta, vitlökspotatis, persika och grönsallad, chokladmousse  
**Söndag:** Kålmaletköttlåda, lingonsylt, vattenmelonbitar, hjortronyoghurt



### Vecka 5

- Måndag:** Mangobroilergryta med ris, jordgubbsyoghurt, en bit torr kaka  
**Tisdag:** Korvsås med mos, körsbärstomat, grynost  
**Onsdag:** Maletköttssoppa, chokladpudding, rågbröd med ost  
**Torsdag:** Panerad fisk med kokt potatis, skaka gurka, kex  
**Fredag:** Ostlig-köttmakaronlåda, färska grönsaker, bulla  
**Lördag:** Smetanagris, mos, tunnbröd, grönsallad  
**Söndag:** Janssons-frestelse, rödbetssallad, körsbärsyoghurt

### Vecka 6

- Måndag:** Gräddigkycklinggryta, kokt potatis, vattenmelon, äppelkräm  
**Tisdag:** Morotspurésoppa, brödkrutonger, grynost, persikokvark  
**Onsdag:** Köttbullar, gräddsås, potatismos, kinakål, persikosallad, nyponsoppa  
**Torsdag:** Kycklingfrestelse, Skördesallad, Fruksallad  
**Fredag:** Renostsoppa och tunnbröd, färska grönsaker, lingonkvark  
**Lördag:** Italiensk gryta, mormorssallad, chokladmuffins  
**Söndag:** Pannbiff, gäddpotatis, gurksallad, fil

