

## Kuninkaanhoven 6 viikon ruokalista

| Viikko1                                | Maanantai  | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai  | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| Aamupala                               | <b>Kaurapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Pajalanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee        | <b>Vehnäpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Ruispuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee                          | <b>4viljanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Mannapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee       | <b>Riisi- tai Ohrapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee |
| Lounas                                 | <b>Kinkkukastiketta ja Pastaa</b><br><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Mangosmoothie</b>                        | <b>Makkarakastike</b><br><b>Keitetyt perunat</b><br><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Mariannerahka</b>                  | <b>Koskenlaskijan</b><br><b>possupata</b><br><b>Perunasose</b><br><br><b>Herukkakiisseli</b>                 | <b>Salonkin</b><br><b>toiveruoka:</b><br><b>Läskisoossi</b><br><b>ja perunat</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Raparperikiisseli</b> | <b>Kirjolahikiusaus</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Puolukkarahka</b>  | <b>Lihapullat, ruskea</b><br><b>kastike,</b><br><b>keitetyt perunat</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Jäätelöä</b> | <b>Broiler-kookos-</b><br><b>kiusaus</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Omenakiisseli</b>                               |
| Päiväkahvi<br>1x viikossa<br>suolainen | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Kuivakakku</b>  | <b>Kuivakakku</b>  |
| Päivällinen                            | <b>Jauheliha-</b><br><b>papukeitto</b><br><b>Leipä, juusto</b>   | <b><u>Helmipuuro</u></b><br><b><u>Kuningatarikiisseli</u></b><br><b><u>Riisipiirakka,</u></b><br><b><u>juusto</u></b> | <b>Herkkusienikeitto,</b><br><b>sämpylä, juusto</b>  | <b>Kalakeitto</b><br><b>ruisleipä, juusto</b>  | <b><u>Siskonmakkara-</u></b><br><b><u>keitto</u></b><br><b><u>leipä, juusto</u></b>                            | <b>Parsakaalisosekeitto</b><br><b>raejuustoa,</b><br><b>leipä, juusto</b>  | <b><u>Nakkikeitto</u></b><br><b><u>leipä, juusto</u></b>   |
| Iltapala                               | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä                                       | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä  | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä                                       | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä   | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä   | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä   | Leipä, Leikkele/<br>Juusto,<br>vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>Hedelmiä  |

| Viikko 2  | Maanantai  | Tiistai  | Keskiviikko  | Torstai   | Perjantai  | Lauantai  | Sunnuntai  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
| Aamupala  | <b>Kaurapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Pajalanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Vehnäpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Ruispuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee                     | <b>4viljanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Mannapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee      | <b>Riisi- tai Ohrapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee |
| Lounas  | <b>Kaalikärryleet</b><br><b>Keitetyt perunat</b><br><br><b>Puolukkahillo</b><br><br><b>Marjakiisseli</b>     | <b>Chili con carne</b><br><b>Riisiä</b><br><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Banaanirahka</b>                     | <b>Palapaistikastike</b><br><b>Valkosipuliperunat</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Kerroskiisseli</b>       | <b>Kanaviillockki,</b><br><b>Keitetyt perunat,</b><br><b>Mustaherukkahillo</b><br><b>Salaatti</b><br><br><b>Hedelmäsalaatti</b> | <b>Italianpata</b><br><b>Salaattia</b><br><br><br><b>Mustikkakiisseli</b>                                      | <b>Kasvispihvi,</b><br><b>perunasose,</b><br><b>tartarkastike</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Mansikkarahka</b> | <b>Merimiespihvi</b><br><b>Salaattia</b><br><br><br><b>Hedelmäkiisseli</b>   |
| Päiväkahvi<br>1x viikossa<br>suolainen                    | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>   | <b>Kuivakakku</b>   | <b>Kuivakakku</b>  |
| Päivällinen   | <b>Porkkanasosekeitto,</b><br><b>Sydänsämpylä,</b><br><b>juusto</b>  | <b><u>Jauhelihakeitto</u></b><br><b><u>Leipä, juusto</u></b>   | <b>Pinaattikeitto,</b><br><b>kananmuna,</b><br><b>leipä, juusto</b>  | <b>Hernekeitto</b><br><b>leipä, juusto</b>  | <b><u>Juustoinen</u></b><br><b><u>kasvismunakas,</u></b>   | <b>Kalkkunakeitto,</b><br><b>leipä , juusto</b>   | <b><u>Makkarakeitto.</u></b><br><b><u>leipä, juusto</u></b>  |
| Ilta-pala<br>1x viikossa<br>keitettyjä<br>kanan-<br>munia | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                   | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                     | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                   | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                                      | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                     | Leipä, Leikkele/<br>Juusto, vihanneksia<br>jogurtti/viili/rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                        | Leipä, Leikkele/<br>Juusto,<br>vihanneksia<br>jogurtti/viili/<br>rahka<br>Raejuustoa/<br>Hedelmiä                      |



| Viikko 4                               | Maanantai  | Tiistai  | Keskiviikko  | Torstai   | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Aamupala                               | <b>Kaurapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Pajalanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Vehnäpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Ruispuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee                 | <b>4viljanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee       | <b>Mannapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Riisi- tai Ohrapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee |
| Lounas                                 | <b>Broiler-ananaskastike</b><br><b>Keitetyt perunat</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Persikkarahka</b>      | <b>Perinteinen jauhelihakastike</b><br><b>Makarooni</b><br><b>Salaattia</b><br><br><b>Marjakiisseli</b>        | <b>Nakkistroganof</b><br><b>keitetyt perunat</b><br><b>salaattia</b><br><br><b>Paahtokiisseli</b>            | <b>Lindströminpihvi,</b><br><b>Valkosipuliperunat</b><br><b>Kasvisgratiini</b><br><br><b>Puolukka-</b><br><b>vispipuuro</b> | <b>Appelsiinisei,</b><br><b>perunamuusi</b><br><br><b>Ahvenanmaan</b><br><b>pannukakku ja</b><br><b>vadelmahillo</b> | <b>Jauheliha-</b><br><b>perunasevuoka</b><br><b>salaattia</b><br><br><b>Kuningatarrahka</b>                  | <b>Broileria kermakastikkeessa</b><br><b>Perunamuusi</b><br><br><b>Aprikoosi-</b><br><b>appelsiinikiisseli</b>         |
| Päiväkahvi<br>1x viikossa<br>suolainen | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>   | <b>Kuivakakku</b>  | <b>Kuivakakku</b>  |
| Päivällinen                            | <b>Bataatti-linssikeitto,</b><br><b>raejuusto</b><br><b>leipä, juusto</b>                                    | <b><u>Lanttusekeitto,</u></b><br><b><u>Riisipiirakka,</u></b><br><b><u>juusto</u></b>                          | <b>Kaali-jauhelihakeitto</b><br><b>leipä, juusto</b>   | <b>Kinkkumunakas,</b><br><b>tillikurkut</b>   | <b><u>Suurustettu</u></b><br><b><u>kanakeitto</u></b><br><b><u>leipä, juusto</u></b>                                 | <b>Kinkku-</b><br><b>tomaattikeitto</b><br><b>leipä, juusto</b>  | <b><u>Kermainen</u></b><br><b><u>lohikeitto</u></b><br><b><u>leipä, juusto</u></b>                                     |
| Iltapala                               | Leipä,leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                          | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                           | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä  | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                                 | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmu-<br>na, vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                                 |

| Viikko 5                               | Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko   | Torstai   | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai   |
|--|---|---|---|---|--|--|---|
| Aamupala                               | <b>Kaurapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee                            | <b>Pajalanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee  | <b>Vehnäpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee        | <b>Ruispuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>4viljanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Mannapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Riisi- tai Ohrapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä, Juoma,<br>Kahvi/Tee |
| Lounas                                 | <b>Kirjolohi-sitruunakastike Keitetyt perunat</b><br><br><b>Maissi-tomaatti-salaatti</b><br><br><b>Vaniljajäätelö ja kinuskikastike</b> | <b>Kalkkunan-jauhelihakastike Perunasose</b><br><br><b>Ananas-kurkkusalaatti</b><br><br><b>Puolukkakiisseli</b> | <b>Mantelikala, Perunasose Kanamunakastike</b><br><br><b>Kiinankaali-herne-tomaatti</b><br><br><b>Mansikkarahka</b> | <b>Huvimajan toiveruoka: Kaalilaatikko</b><br><br><b>Puolukkasose</b><br><br><b>Ruis-puolukka-puuro</b>     | <b>Tonnikalapastavuoka</b><br><br><b>Appelsiini-sipulisalaatti</b><br><br><b>Viilivahto ja marjasose</b>       | <b>Makkarakastike Keitetyt perunat</b><br><br><b>Paprika-kurkkusalaatti</b><br><br><b>Hedelmäsalaatti</b>    | <b>Härkäruukku Perunasose</b><br><br><b>Maustekurkkutomaatti-salaatti</b><br><br><b>Vadelmakiisseli</b>               |
| Päiväkahvi<br>1x viikossa<br>suolainen | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>   | <b>Kuivakakku</b>  | <b>Kuivakakku</b>   |
| Päivällinen                            | <b>Tattariunipuuro ja mansikkakeitto</b>  | <b>Riistakeitto ja peltirieska</b>  | <b>Bataattisosekeitto, raejuusto, leipä, juusto</b>   | <b>Nakkikeitto leipä, juusto</b>  | <b>Perinteinen perunavelli Sydänsämpylä, juusto</b>  | <b>Linssilasagne Punajuurisalaatti</b>   | <b>Kalakeitto kahdesta kalasta leipä, juusto</b>  |
| Iltapala                               | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä  | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                            | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                                | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                        | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                           | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmu-<br>na, vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                                |

| Viikko 6                               | Maanantai  | Tiistai  | Keskiviikko  | Torstai   | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Aamupala                               | <b>Kaurapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Pajalanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Vehnäpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Ruispuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>4viljanpuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Mannapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee | <b>Riisi- tai Ohrapuuro</b><br>Mehukeitto<br>Leipä<br>Leikkele/Juusto<br>Vihanneksia<br>Hedelmiä<br>Juoma<br>Kahvi/Tee |
| Lounas                                 | <b>Tomaattinen jauhelihakastike, Keitetyt perunat, Kurkku-persikka-salaatti, Mangorahka</b>                  | <b>Nakki-perunasosevuoka, Herne-mandariini-salaatti, Pirtelö</b>   | <b>Hunajainen lohi Keitetyt perunat, Paprika-kurkku-salaatti, Aurinkokiisseli</b>                            | <b>Fetakasviskiusaus, Ananas-retiisi-salaatti, Marjajäädye</b>  | <b>Karjalanpaistia Keitetyt perunat, Tomaatti-paprikapunasipulisalaatti, Mansikkakiisseli</b>                  | <b>Gulassi Keitetyt perunat, Punajuurta ja suolakurkkua, Punaherukkakiisseli</b>                             | <b>Broilerpyörökät, currykastike, perunasose, Kurkku-mandar. salaatti Ban-päär.rahka</b>                               |
| Päiväkahvi<br>1x viikossa<br>suolainen | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>   | <b>Pulla</b>  | <b>Pulla</b>   | <b>Kuivakakku</b>  | <b>Kuivakakku</b>  |
| Päivällinen                            | <b>Kukkakaali-perunaporkkanasosekeitto<br/>Raejuusto<br/>Leipä, juusto</b>                                   | <b><u>Kesäkeitto</u><br/><u>Karjalanpiirakka,</u><br/><u>kananmuna</u></b>                                     | <b>Intialainen papukeitto leipä, juusto</b>  | <b>Lempeä kanakeitto Sydänsämpylä juusto</b>  | <b><u>Pehmeä valkosipulikeitto leipä, juusto</u></b>   | <b>Broilerijauheliha-keitto, leipä, juusto</b>   | <b><u>Tomaattinen nakkikeitto.</u><br/><u>leipä, juusto</u></b>  |
| Iltapala                               | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                           | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                        | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                           | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmuna,<br>vihanneksia,<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                         | Leipä, leikkele/<br>juusto/kananmu-<br>na, vihanneksia<br>jogurtti/viili,<br>hedelmiä                                  |