



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 50 (9. – 15.12.24)

Maanantai:

Lounas:

Juustoinen uunimakkara L, G

Muusi L, G

Vadelmakiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Maksalaatikko M, G

Tiistai:

Lounas:

Broileri-savujuustokiusaus L, G

Mokkakiisseli L, G

Mustaherukka-punakaaliraaste M, G

Päivällinen:

Siskonmakkarakkeitto M, G

Keskiviikko:

Lounas:

Kaalikärryleitä L, G

Muusi L, G

Juurekset M, G

Hedelmärahka L, G

Päivällinen:

Vuohenjuusto-palsternakkasosekeitto
L, G

Torstai:

Lounas:

Yrttikermassa haudutettua kalaa L, G

Peruna M, G

Raejuustosalaattia L, G

Mustikkapaistos L ja

vaniljakastike L, G

Päivällinen:

Hernekeitto M, G

Perjantai:

Lounas:

Slaavilainen kanaa L, G

Riisi M, G

vihersalaattia M, G

Pitko, piirakka, tms. L

Päivällinen:

Jauhelihakeitto M, G

Lauantai:

Lounas:

Kasviskiusaus L, G

Päivällinen:

Lohikeitto L, G

Sunnuntai:

Lounas:

Kanapyörykät ja currykastike L, G

Kermaperunat L, G

Päivällinen:

Unkarilainen lihakeitto M, G



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 51 (16. – 22.12.24)

Maanantai:

Lounas:

Pekonista broileripataa L, G

Peruna M, G

Raparperikiisseliä M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Juurespyttipannu M, G

Tiistai:

Lounas:

Lihamureketta ja kermakastiketta L, G

Perunat M, G

Omenapaistosta L ja

vaniljakastiketta L, G

Hedelmäinen raaste M, G

Päivällinen:

Kasviskaalikeitto M, G

Keskiviikko:

Lounas:

Pinaatti-juustokastikkeessa

haudutettua kalaa L, G

Peruna M, G

Juurekset M, G

Mangorahka L, G

Päivällinen:

Mifu-juureskeitto L, G

Torstai:

Lounas:

Meksikolainen jauhelihakastike M, G

Riisi M, G

Mummonsalaattia L, G

Ruusunmarjakiisseli M, G

Päivällinen:

Italialaista kasviskeitto M, G

Perjantai:

Lounas:

Lamminpään lumousta L, G

Peruna M, G

Kaali-kurpitsaraaste M, G

Pitko, piirakka, tms. L

Päivällinen:

Tomaattinen kalakeitto M, G

Lauantai:

Lounas:

Kikherne-porkkanapihvejä ja

kylmäkastiketta L, G

Muusi L, G

Päivällinen:

Lihakeitto M, G

Sunnuntai:

Lounas:

Nakkikastiketta L, G

perunat M, G

Päivällinen:

Kermaista kanakeittoa L, G



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 52 (23. – 29.12.24)

Maanantai:

Lounas:

Karjalanpaisti M, G

Muusi L, G

Kiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Maksalaatikko M, G

Tiistai:

Jouluruokailu

Lanttu-, porkkana-, peruna- ja

Bataattilaatikkoa

Kinkkua

Salaatteja

Kaloja

Luumurahkaa

Keskiviikko:

Lounas:

Jouluruokailu jatkuu

Päivällinen:

Tomaattikeitto ja raejuusto L, G

Torstai:

Lounas:

Kalkkunan rintaa ja

madeirakastike M, G

Kermaperunat L, G

Kasviksia M, G

Rahka L, G

Päivällinen:

Bataatti – kookoskeittoa M, G

Perjantai:

Lounas:

Bbq possupataa M, G

Peruna M, G

Pitko, piirakka, tms. L

Päivällinen:

Pinaattikeitto ja munia L, G

Lauantai:

Lounas:

Kermainen broileripata L, G

Lisäke

Päivällinen:

Lihaperunasoselaatikko L, G

Sunnuntai:

Lounas:

Mustamakkara M

Muusi L, G

Päivällinen:

Broilerin jauhelihakeitto M, G



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 1 (30.12.24 – 5.1.25)

Maanantai:

Lounas:

Lasagne L, G

Mustikkakiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Makkarakeitto M, G

Tiistai:

Lounas:

Smetanainen lihapata L, G

Peruna M, G

Omena-kanelikiisseli M, G

Juustosalaattia L, G

Päivällinen:

Nakkeja, bbq broileria,

lohkoperunoita ja

dippikastiketta L, G

Keskiviikko:

Lounas:

Broileria tomaatti-

mozzarellakastikkeessa L, G

Pariisinperuna M, G

Juurekset M, G

Piirakka

Päivällinen:

Savulohikeitto L, G

Torstai:

Lounas:

Pannupihvejä ja kastiketta L, G

Muusi L, G

Raaste M, G

Aprikoosirahka L, G

Päivällinen:

Tomaattinen kasvis-papukeitto M, G

Perjantai:

Lounas:

Miilunpolttajan kinkkukastiketta L, G

Peruna M, G

Pitko, piirakka, tms. L

Raaste M, G

Päivällinen:

Yrtti-broilerikeitto M, G

Lauantai:

Lounas:

broileripasta L

Päivällinen:

Jauhelihakeitto M, G

Sunnuntai:

Lounas:

Riistakiusaus L, G

Päivällinen:

Juuressosekeittoa L, G



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 2 (6. – 12.1.25)

Maanantai:

Lounas:

Lihapullia kastikkeessa L, G

Muusi L, G

Kiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Kirjolohikiusaus L, G

Tiistai:

Lounas:

Kaalilaatikko L

Kiisseli M, G

Kasvikset M, G

Päivällinen:

Tofu-kookoskeitto M, G

Keskiviikko:

Lounas:

Pannupihvejä ja kermakastike L, G

Peruna M, G

Juurekset M, G

Marjarahka L, G

Päivällinen:

Siskonmakkarakeitto M, G

Torstai:

Lounas:

Aasialaista jogurtti broileria L, G

Peruna M, G

Vihersalaatti M, G

Puolukkarahka

Päivällinen:

Lihakeitto M, G

Perjantai:

Lounas:

Mantelikala L

Muusi L, G

Pitko, piirakka, tms. L

Hedelmäinen raaste M, G

Päivällinen:

Juustoinen savuriistakeitto L, G

Lauantai:

Lounas:

Kinkkukiusaus L, G

Päivällinen:

Kahden kalan keitto L, G

Sunnuntai:

Lounas:

Karjalanpaisti M, G

Muusi L, G

Päivällinen:

Nakkikeitto M, G



KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

VKO 3 (13. – 19.1.25)

Maanantai:

Lounas:

Juustoinen uunimakkara L, G

Muusi L, G

Vadelmakiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Maksalaatikko M, G

Tiistai:

Lounas:

Broileri-savujuustokiusaus L, G

Mokkakiisseli L, G

Mustaherukka-punakaaliraaste M, G

Päivällinen:

Siskonmakkara-keitto M, G

Keskiviikko:

Lounas:

Kaalikäryleitä L, G

Muusi L, G

Juurekset M, G

Hedelmärahka L, G

Päivällinen:

Vuohenjuusto-palsternakkasosekeitto L, G

Torstai:

Lounas:

Yrttikermassa haudutettua kalaa L, G

Peruna M, G

Raejuustosalaattia L, G

Mustikkapaistos L ja

vaniljakastike L, G

Päivällinen:

Hernekeitto M, G

Perjantai:

Lounas:

Slaavilainen kanaa L, G

Peruna M, G

vihersalaattia M, G

Pitko, piirakka, tms. L

Päivällinen:

Jauheliha-keitto M, G

Lauantai:

Lounas:

Kasviskuisaus L, G

Päivällinen:

Lohikeitto L, G

Sunnuntai:

Lounas:

Kanapyörykät ja currykastike L, G

Kermaperunat L, G

Päivällinen:

Unkarilainen liha-keitto M, G