



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 11 (10. – 16.3.25)

#### Maanantai:

##### Lounas:

Kaalilaatikkoa M, G  
Mustikkakiisseli M, G  
Höyrykasvikset M, G

##### Päivällinen:

Makkarakeitto M, G

#### Tiistai:

##### Lounas:

Paneroitua kampelaa L  
Muusia L, G  
Omena-kanelikiisseli M, G  
Juustosalaattia L, G

##### Päivällinen:

Meetwurstikiusausta L, G

#### Keskiviikko:

##### Lounas:

Broileria tomaatti-  
mozzarellakastikkeessa L, G  
Peruna M, G  
Juurekset M, G  
Hedelmäinen tuorepuuro L, G

##### Päivällinen:

Savulohikeitto L, G

#### Torstai:

##### Lounas:

Pannupihvejä ja kastiketta L, G  
Peruna M, G  
Puolukka-kaaliraaste 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:

Makkarakastiketta L, G  
Muusi L, G

##### Päivällinen:

Koskenlaskijan sosekeittoa L, G



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 12 (17. – 23.3.25)

#### Maanantai:

##### Lounas:

Lihapullia kastikkeessa L, G

Peruna L, G

Kuningatarkiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

#### Päivällinen:

Mifu-pinaattikiusaus L, G

#### Tiistai:

##### Lounas:

Mantelikala L

Muusi L, G

Marjatuorepuuro L, G

Kurpitsa-kaaliraaste M, G

#### Päivällinen:

Tofu-kookoskeittoa M, G

#### Keskiviikko:

##### Lounas:

Pannupihvejä ja kermakastike L, G

Peruna M, G

Juurekset M, G

Marjakiisseli M, G

#### Päivällinen:

Porkkana-fenkolisosekeittoa L, G

#### Torstai:

##### Lounas:

Aasialaista jogurtti broileria L, G

Peruna M, G

Vihersalaatti M, G

Puolukkavispipuuroa M

#### Päivällinen:

Lihakeitto M, G

#### Perjantai:

##### Lounas:

Smetanaisia uunisilakoita L, G

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 13 (24. – 30.3.25)

#### 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

Karviaispaistos M

Vaniljakastike L, G

Mustaherukka-punakaaliraaste M, G

Päivällinen:

Lohikeitto L, G

#### Keskiviikko:

Lounas:

Kaalikääryleitä L, G

Muusi L, G

Juurekset M, G

Mokkakiisseli L, G

Päivällinen:

Riistakiusaus L, G

#### Torstai:

Lounas:

Slaavilaista kanapataa L, G

Peruna M, G

Ananas porkkana-lantturaaste M, G

Mustikkatuorepuuro L, G

Päivällinen:

Jauhelihakeitto M, G

#### Perjantai:

Lounas:

Juustomestarin uunisei L, G

Peruna M, G

Vihersalaattia M, G

Vadelmarahka L, G

Päivällinen:

Kermanen kanakeitto L, G

#### Lauantai:

Lounas:

Savulohi-perunalaatikko L, G

Mansikkakiisseli M, G

Päivällinen:

Siskonmakkara-keitto M, G

#### Sunnuntai:

Lounas:

Kassleria ja

kerma-pippurikastiketta L, G

Pariisinperunat M, G

Herukkakiisseli M, G

Päivällinen:

Unkarilainen lihakeitto M, G



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 14 (31.3. – 6.4.25)

#### Maanantai:

Lounas:

Pekonista broileripataa L, G

Peruna M, G

Raparperikiisseliä M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Jauhelihamakaronilaatikko L

#### Tiistai:

Lounas:

Lihamureketta ja kermakastiketta L, G

Pariisinperunat M, G

Punaherukkakiisseli M, G

Kaali-puolukkaraaste M, G

Päivällinen:

Kurpitsasosekeitto L, G

#### Keskiviikko:

Lounas:

Purjo-juustokastikkeessa haudutettua  
seitä L, G

Muusi L, G

Juurekset M, G

Mangotuorepuuro L, G

Päivällinen:

Kinkkukiusaus L, G

#### Torstai:

Lounas:

Perinteinen jauhelihakastike L, G

Peruna M, G

Kiinankaali-raejuusto-ananas L, G

Kaura-omenapaistos (M, G)

Vaniljakastike L, G

Päivällinen:

Kanakeitto L, G

#### Perjantai:

Lounas:

Lamminpään lumousta L, G

Peruna M, G

Hedelmäinen porkkanaraaste M, G

Marjarahka L, G

Päivällinen:

Yrttinen kasviskeitto L, G

#### Lauantai:

Lounas:

Braatvursti-juuresvuoka L, G

Mansikkakiisseli M, G

Päivällinen:

Lihakeitto M, G

#### Sunnuntai:

Lounas:

Kievin kana L

Kermaperunat L, G

Mangomajoneesi M, G

Mustaherukkakiisseli M, G

Päivällinen:

Kalakeitto L, G



## VKO 15 (7. – 13.4.25)

### Maanantai:

Lounas:

Lindströmin pihvit ja sipulikastike L, G

Muusi L, G

Aurinkokiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Janssoninkiusaus L, G

### Tiistai:

Lounas:

Broileria pestokastikkeessa L, G

Pariisinperunat M, G

Hedelmäinen lanttu-  
porkkanaraaste M, G

Suklaakiisseli L, G

Päivällinen:

Metsäsienikeitto L, G

### Keskiviikko:

Lounas:

Possustroganoffia L, G

Peruna M, G

Uunijuurekset M, G

Karviaiskiisseli M, G

Päivällinen:

Liha-perunasoselaatikko L, G

## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### Torstai:

Lounas:

Silakkapihvit L

kylmä munakastike L, G

Muusi L, G

Kiinankaali-meloni-raejuusto L, G

Sitruunainen mustikkarahka L, G

Päivällinen:

Linssi-tomaattisosekeitto L, G

### Perjantai:

Lounas:

Koskenlaskijan lihapata L, G

Peruna M, G

Etikkapunajuuri M, G

Hedelmäinen tuorepuuro L, G

Päivällinen:

Lohikeitto L, G

### Lauantai:

Lounas:

Mustamakkara M

Muusi L, G

Herukkakiisseli M, G

Päivällinen:

Pinaattikeitto L, G ja kananmuna M, G

### Sunnuntai:

Lounas:

Kanapyörykät ja currykastike L, G

Kermaperunat L, G

Karpalokiisseli M, G

Päivällinen:

Broilerin jauhelihakeitto M, G



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 16 (14. – 20.4.25)

#### Maanantai:

Lounas:

Kaalilaatikko M, G  
Mustikkakiisseli M, G  
Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Makkarakeitto M, G

#### Tiistai:

Lounas:

Paneroitua kampelaa L  
Kylmäkastike L, G  
Muusi L, G  
Omena-kanelikiisseli M, G  
Cheddar-meloni-kiinankaali L, G

Päivällinen:

Meetvurstikiusaus L, G

#### Keskiviikko:

Lounas:

Broileria tomaatti-  
mozzarellakastikkeessa L, G  
Peruna M, G  
Juurekset M, G  
Marjatuorepuuro L, G

Päivällinen:

Savulohikeitto L, G

#### Torstai:

Lounas:

Lihapullia ja  
kerma-pippurikastiketta L, G  
Muusi L, G  
Kaali-puolukkaraaste M, G  
Mustaherukkakiisseli M, G

Päivällinen:

Basilika-broilerikeitto M, G

#### Perjantai:

Lounas:

Miilunpolttajan kinkkukastiketta L, G  
Peruna M, G  
Ananas-porkkanaraaste M, G  
Persikkarahka L, G

Päivällinen:

Jauhelihakeitto M, G

#### Lauantai:

Lounas:

Broilerikiusaus L, G  
Appelsiinikiisseli M, G

Päivällinen:

Borssikeitto ja hunaja smetanaa L, G

#### Sunnuntai:

Lounas:

Sinappinen possukastike L, G  
Perunat M, G  
Ananaskiisseli M, G

Päivällinen:

Koskenlaskijan kasvissosekeittoa L, G



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 17 (21. – 27.4.25)

#### Maanantai:

Lounas:

Italialaiset lihapullat ja

tomaattikastike M, G

Peruna M, G

Kuningatarkiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Kirjolahikiusaus L, G

#### Tiistai:

Lounas:

Mantelikala L

Muusi L, G

Mansikkakiisseli M, G

Vihersalaatti M, G

Päivällinen:

Jauhelihakiusaus L, G

#### Keskiviikko:

Lounas:

Pannupihvit ja

kerma-sipulikastike L, G

Peruna M, G

Uunijuurekset M, G

Raparperipaistos M

Vaniljakastike L, G

Päivällinen:

Kookos-bataattisosekeitto L, G

#### Torstai:

Lounas:

Aasialaista jogurtti broileria L, G

Peruna M, G

Mustaherukka-punakaaliraaste M, G

Puolukkatuorepuuro L, G

Päivällinen:

Juustoinen savuriistakeitto L, G

#### Perjantai:

Lounas:

Smetana-uunilohi L, G

Muusi L, G

Aprikoosirahka L, G

Hedelmäinen raaste M, G

Päivällinen:

Nakkikeitto M, G

#### Lauantai:

Lounas:

Jauhelihalasagne L

Mandariinikiisseli M, G

Päivällinen:

Lihakeitto M, G

#### Sunnuntai:

Lounas:

Karjalanpaisti M, G

Muusi L, G

Persikkakiisseli M, G

Päivällinen:

Kahden kalan keitto L, G



## KONTUKOTIEN RUOKALISTAT

### VKO 18 (28.4. – 4.5.25)

#### Maanantai:

Lounas:

Juustoinen uunimakara L, G

Muusi L, G

Vadelmakiisseli M, G

Höyrykasvikset M, G

Päivällinen:

Maksalaatikko M, G

#### Tiistai:

Lounas:

Broileri-savujuustokiusaus L, G

Karviaispaistos M

Vaniljakastike L, G

Mustaherukka-punakaaliraaste M, G

Päivällinen:

Lohikeitto L, G

#### Keskiviikko:

Lounas:

Kaalikäryleitä L, G

Muusi L, G

Juurekset M, G

Mokkakiisseli L, G

Päivällinen:

Riistakiusaus L, G

#### Torstai:

Lounas:

Slaavilaista kanapataa L, G

Peruna M, G

Ananas porkkana-lantturaaste M, G

Mustikkatuorepuuro L, G

Päivällinen:

Jauhelihakeitto M, G

#### Perjantai:

Lounas:

Juustomestarin uunisei L, G

Peruna M, G

Vihersalaattia M, G

Vadelmarahka L, G

Päivällinen:

Kermanen kanakeitto L, G

#### Lauantai:

Lounas:

Savulohi-perunalaatikko L, G

Mansikkakiisseli M, G

Päivällinen:

Siskonmakkara-keitto M, G

#### Sunnuntai:

Lounas:

Kassleria ja

kerma-pippurikastiketta L, G

Pariisinperunat M, G

Herukkakiisseli M, G

Päivällinen:

Unkarilainen lihakeitto M, G