



Amica Ateriapalvelun ruokalista vuodelle 2024.
Toimitukset alkavat viikolla 5 torstain ruokailupäivästä 1.2.2024
Kotihoito palauttaa ruokatilaukset viimeistään 10.1.2024 ateriatoimistoon.

Asiakkaan nimi:

Asiakkaan osoite:

Toimitukset: Ma/Ti toimitetaan Ke-Pe ateriat, To/Pe toimitetaan La-Ti ateriat.

Viikot : 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Maanantai

Lounas I	Porsaswokki, riisi L, M	
Lounas II	Kalamurukiusaus, kasvis L, G	
Kasvislounas	Härkäpapu-peruna-sienivuoka, kasvis L, G,M	
Jälkiruoka	Mangopuuro L, M	

Tiistai

Lounas I	Lihamakaronilaatikko, kasvis L	
Lounas II	Makkarakeitto L, M, G	
Kasvislounas	Kasvisnakkikeitto L, M, G	
Jälkiruoka	Päärynä-kinuskirahka L, G	

Keskiviikko

Lounas I	Kotimaiset kirjolohipyörykät, kananmunakastike, perunasose, kasvis L	
Lounas II	Kinkkukiusaus, kasvis L, G	
Kasvislounas	Porkkananappi, kananmunakastike, perunasose, kasvis L	
Jälkiruoka	Sitruskiisseli L, G, M	

Torstai

Lounas I	Kermainen maksakastike, peruna, kasvis L, G	
Lounas II	Välimerellinen kalakeitto L, G, M	
Kasvislounas	Juustoinen soijakasviskeitto L, G	
Jälkiruoka	Mustaherukkarahka L, G	

Perjantai

Lounas I	Burgundinpata, perunasose, juures L, G	
Lounas II	Tomaatti-kanakeitto L, M, G	
Kasvislounas	Papumuhennos, perunasose, juures L, G	
Jälkiruoka	Ruusunmarjarahka L, G	

Lauantai

Lounas I	Kana-mangokastike, riisi, kasvis L, G	
Lounas II	Kirjolohipasta, kasvis M, L, G	
Kasvislounas	Soija-mangokastike, riisi, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Luumukiisseli L,G,M	

Sunnuntai

Lounas I	Pannupihvi, sipulikastike, perunasose, ruusukaali L, G	
Lounas II	Savuporo-pekoniikeitto L, G	
Kasvislounas	Falafel-pyörykät, sipulikastike, perunasose, ruusukaali L, G	
Jälkiruoka	Maitokiisseli L, G	

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton
Kaikki ateriat ovat rakenteeltaan pehmeitä.

Ateriailaus voidaan keskeyttää maksutta 2 vrk ennen toimituspäivää
klo.10.00 mennessä, ilmoittamalla asiasta kotihoitoon
puhelimitse tai sähköpostilla.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN



Amica Ateriapalvelun ruokalista vuodelle 2024.
Toimitukset alkavat viikolla 5 torstain ruokailupäivästä 1.2.2024
Kotihoito palauttaa ruokatilaukset viimeistään 10.1.2024 ateriatoimistoon.

Asiakkaan nimi:

Asiakkaan osoite:

Toimitukset: Ma/Ti toimitetaan Ke-Pe ateriat, To/Pe toimitetaan La-Ti ateriat.

Viikot: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Maanantai

Lounas I	Karjalanpaisti, perunasose, juures G, L	
Lounas II	Jauheliha-pastavuoka, kasvis L	
Kasvislounas	Linssi-papulasagnette, kasvis M, L	
Jälkiruoka	Marjakiisseli L,G,M	

Tiistai

Lounas I	Mausteinen kalapata, riisi, juures L, G	
Lounas II	Lihakeitto L, G, M	
Kasvislounas	Kermanen soija- kasviskeitto L, G	
Jälkiruoka	Appelsiinirahka L, G	

Keskiviikko

Lounas I	Perinteinen jauhelihakastike, peruna, juures L,G,M	
Lounas II	Broileririsotto, kasvis L, G	
Kasvislounas	Soijabolognese, peruna, kasvis L, M	
Jälkiruoka	Banaani-suklaakiisseli L, G	

Torstai

Lounas I	Lahna-kikhernepepyörykät, tillikastike, peruna L, G	
Lounas II	Nakkikeitto L, M, G	
Kasvislounas	Juuresosekeitto L, G	
Jälkiruoka	Mansikkarahka L, G	

Perjantai

Lounas I	Broilerikastike, riisi, juures L, G	
Lounas II	Lihagulassikeitto L, M, G	
Kasvislounas	Quorn- basilikastike, riisi, juures L, G	
Jälkiruoka	Paahdekiisseli L, G	

Lauantai

Lounas I	Lihapullakastike, perunasose, juures L,G	
Lounas II	Tonnikalasagnette, kasvis L	
Kasvislounas	Juurespihvit, kananmunakastike, perunasose, juures L, G	
Jälkiruoka	Mangokiisseli L, M, G	

Sunnuntai

Lounas I	Smetana lihapata, perunasose, kasvis L, G	
Lounas II	Itämainen kanakeitto L, M, G	
Kasvislounas	Nyhtökaurastroganoff, perunasose, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Kookos-puolukkapuuro L, M	

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton
Kaikki ateriat ovat rakenteeltaan pehmeitä.

Ateriatilaus voidaan keskeyttää maksutta 2 vrk ennen toimituspäivää
klo.10.00 mennessä, ilmoittamalla asiasta kotihoitoon
puhelimitse tai sähköpostilla.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN



Amica Ateriapalvelun ruokalista vuodelle 2024.
Toimitukset alkavat viikolla 5 torstain ruokailupäivästä 1.2.2024
Kotihoito palauttaa ruokatilaukset viimeistään 10.1.2024 ateriatoimistoon.

Asiakkaan nimi:

Asiakkaan osoite:

Toimitukset: Ma/TI toimitetaan Ke-Pe ateriat, To/Pe toimitetaan La-Ti ateriat.

Viikot: 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

Maanantai

Lounas I	Kanaviilokokki, riisi, kasvis L, G,	
Lounas II	Kirjolohikiusaus, kasvis L, M, G	
Kasvislounas	Kasvis-kikhernelasagnette L	
Jälkiruoka	Mansikkakiisseli L, M, G	

Tiistai

Lounas I	Liha-kasvispata, perunat L, M, G	
Lounas II	Juustoinen broilerikeitto L, G	
Kasvislounas	Juustoinen juureskeitto L, G	
Jälkiruoka	Mangorahka L, G	

Keskiviikko

Lounas I	Lohikastike, peruna, kasvis L	
Lounas II	Jauhelihalasagnette, juures L,	
Kasvislounas	Sienigratiini, perunasose L, G	
Jälkiruoka	Suvmarjakiisseli L, M, G	

Torstai

Lounas I	Broilerikastike "butter chicken", riisi, juures L, G	
Lounas II	Jauheliha-kaalikeitto L, G, M	
Kasvislounas	Kasvis-kaalikeitto L, G, M	
Jälkiruoka	Vadelmarahka L, G	

Perjantai

Lounas I	Kermanen porsaanihakekastike, peruna, kasvis L, G	
Lounas II	Aasialainen kalakeitto L, G	
Kasvislounas	Halloumi-kesäkurpitsa-paprikakastike, perunasose L, G	
Jälkiruoka	Tropiikinrahka L, G	

Lauantai

Lounas I	Makkarakastike, perunasose, kasvis L, G	
Lounas II	Nyhtökallalaatikko, juures L, G	
Kasvislounas	Kasvisnakkistroganoff, peruna, kasvis L, G, M	
Jälkiruoka	Aprikoosikiisseli L, M, G	

Sunnuntai

Lounas I	Lindstöminpihvi, perunasose, paistinkastike, kasvis L, G	
Lounas II	Kalkkunakeitto L, M, G	
Kasvislounas	Punajuuri-tattari- pihvi, perunasose, sipulikastike, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Suklaakiisseli G, L	

L=iaktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton
Kaikki ateriat ovat rakenteeltaan pehmeitä.

Ateriailaus voidaan keskeyttää maksutta 2 vrk ennen toimituspäivää
klo.10.00 mennessä, ilmoittamalla asiasta kotihoitoon
puhelimitse tai sähköpostilla.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN



Amica Ateriapalvelun ruokalista vuodelle 2024.
Toimitukset alkavat viikolla 5 torstain ruokailupäivästä 1.2.2024
Kotihoito palauttaa ruokatilaukset viimeistään 10.1.2024 ateriatoimistoon.

Asiakkaan nimi:

Asiakkaan osoite:

Toimitukset: Ma/Ti toimitetaan Ke-Pe ateriat, To/Pe toimitetaan La-Ti ateriat.

Viikot : 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Maanantai

Lounas I Teriyakimaustettu porsaspata, riisi L,M

Lounas II Kaalipata, kasvis M, L, G

Kasvislounas Soija-kaalipata, kasvis L, M, G

Jälkiruoka Omenakompotti, vaniljakastike L, G

Tiistai

Lounas I Jauhemaksapihvi, puolukkakastike, juuresose, kasvis L, G

Lounas II Välimerellinen kalakeitto L, G, M

Kasvislounas Porkkana-palsternakkakeitto L, G

Jälkiruoka Mustikkarahka L, G

Keskiviikko

Lounas I Luumuporsas, perunasose, juures L

Lounas II Silakkalaatikko, juures L, G, M

Kasvislounas Soija-kasvispata, perunasose, juures L

Jälkiruoka Karhunvadelmakiiseli L, G,M

Torstai

Lounas I Appelsiinikana, riisi, kasvis L, M, G

Lounas II Jauheliuhakeitto L, G

Kasvislounas Mustajuurikeitto L, G

Jälkiruoka Vadelmarahka L, G

Perjantai

Lounas I Tonnikala-purjokastike, perunasose, kasvis L, G

Lounas II Lihaseljanka L, M, G

Kasvislounas Quorn-currykastike, perunasose, kasvis L, G

Jälkiruoka Mansikka-riisipuuro G,L

Lauantai

Lounas I Tomaattinen lihapata, perunat, kasvis L, G

Lounas II Kukkoa viinissä, perunat L, M, G

Kasvislounas Ratatouille, pasta L, G

Jälkiruoka Banaanijogurtti L, G

Sunnuntai

Lounas I Lihamureke, sienikastike, perunasose, kasvis L, G

Lounas II Pinaattikeitto, kananmuna L

Kasvislounas Juurespihvi, kasvisienikastike, perunasose, kasvis L, G

Jälkiruoka Hedelmärahka L,G

L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton
Kaikki ateriat ovat rakenteeltaan pehmeitä.

Ateriailaus voidaan keskeyttää maksutta 2 vrk ennen toimituspäivää
klo.10.00 mennessä, ilmoittamalla asiasta kotihoitoon
puhelimitse tai sähköpostilla.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN



Amica Ateriapalvelun ruokalista vuodelle 2024.
Toimitukset alkavat viikolla 5 torstain ruokailupäivästä 1.2.2024
Kotihoito palauttaa ruokatilaukset viimeistään 10.1.2024 ateriatoimistoon.

Asiakkaan nimi:

Asiakkaan osoite:

Toimitukset: Ma/Ti toimitetaan Ke-Pe ateriat, To/Pe toimitetaan La-Ti ateriat.

Viikot: 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Maanantai

Lounas I	Broileripyörökät, currykastike, perunasose, kasvis L, G	
Lounas II	Janssoninkiusaus, juures L, G	
Kasvislounas	Juures-papupyörökät, currykastike, perunasose, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Suklaapuuro L	

Tiistai

Lounas I	Juuressoselihalaatikko eli Lapskoussi L, G	
Lounas II	Seitikeitto L, G	
Kasvislounas	Linssi-kookoskeitto L, G, M	
Jälkiruoka	Luumurahka L, G	

Keskiviikko

Lounas I	Tomaattinen jauhelihakastike, perunasose, juures L, G	
Lounas II	Broilerkiusaus, juures G, L	
Kasvislounas	Tomaattinen kasvis-juustokastike, perunasose, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Kuningatarrahka L, G	

Torstai

Lounas I	Ananas-aurajuustobroilerikastike, riisi, kasvis L	
Lounas II	Hernekeitto L, G, M	
Kasvislounas	Kasvishernekeitto L, M, G	
Jälkiruoka	Aprikoosimannapuuro L, M	

Perjantai

Lounas I	Jauheliha-kaalilaatikko L, G	
Lounas II	Lihakeitto L, M, G	
Kasvislounas	Quorn-smetanakastike, perunasose, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Puolukkavispipuuro L, M, P	

Lauantai

Lounas I	Tilliliha, peruna, juures L, G, M	
Lounas II	Kermaisen pyttipannu, paistettu kananmuna L, G	
Kasvislounas	Nyhtökaurastroganoff, peruna, kasvis L, G	
Jälkiruoka	Tropiikin-kookoskiisseli L, G, M	

Sunnuntai

Lounas I	Lahnamurekepihvi, tillikastike, bataattiperunasose, juures L, G	
Lounas II	Kanakeitto L, G, M	
Kasvislounas	Paneroitu porkkanapihvi, tillikastike, bataattiperunasose, juures L, G	
Jälkiruoka	Appelsiinirahka L, G	

Compass Group Finland Oy
Ateriapalvelutoimisto / Asiakaspalvelu
Puhelin 010 729 5438 avoinna arkisin klo 8.00–16.00
ateriapalvelu@amica.fi

