esperi

PÄIVITETTY 3/2026

Kiertävät ruokalistat

LISTA 1	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**TONNIKALAPASTAVUOKA** (2,5 kg, 600 g) **SALAATTI** (ERV. GLUT.)	**KEKSILAJITELMA** (ERV. GLUT.)	**NAUTAA HAPANIMELÄKASTIKKEESSA** (Kokkikartanon 2,5 kg) **RIISI** **MAUSTEKURKKU** **PUNAJUURI**	**PASTEIJA** (ERV. GLUT, ERV. POSSU)
TIISTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV.GLUT.)	**TOMAATTIKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**JOGURTTI** **MARJAT**	**BROILERIKIUSAUS** (2,5 kg, 600 g) **MUSTAHERUKKAHYYTELÖ**	**KIISSELI JA KERMAVAAHTO**
KESKIVIIKKO	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**VEGAANINEN NAKKIKASTIKE** (3 kg, 600 g) **MUUSI** (2, 5 kg, 600 g) **SALAATTI**	**HEDELMÄ**	**PASTA CARBONARA** (Kruunu herkku 2 kg) **SALAATTI** (ERV. GLUT, ERV. POSSU)	**RISIFRUTTI**
TORSTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**KASVIS-LASAGNETTE** (2, 5 kg, 600 g) **UUNIJUUREKSET** (ERV. GLUT.)	**RAHKALETUT** (ERV. GLUT.)	**JUUSTOINEN KASVISSOSEKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**MUROT** **MEHUKEITTO/ MAITO** (ERV. GLUT.)
PERJANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**JAUHELIHAKEITTO** (3 kg, 600 g) **NÄKKÄRI** (ERV. GLUT.)	**PULLA** (ERV.GLUT.)	**BROILERI SWEET SOUR-KASTIKE** (3 kg, 600 g) **RIISI** **SALAATTI**	**LEIPÄ** **HEDELMÄ** (ERV. GLUT.)
LAUANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**SOSEUTETTU LINSSIKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**VÄLIPALAPATUKKA** (ERV.GLUT)	**NAKIT JA RANSKALAISET** **KURKKUSALAATTI** (ERV. POSSU, ERV. GLUT.)	**VIILI**
SUNNUNTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**KASVISPIHVIT** (Kruunu herkku n. 15 kpl) **UUNIJUUREKSET** **REMOULADEKASTIKE**	**JÄÄTELÖ**	**LIHAKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**PORKKANA-GRAHAMPIIRAKKA** (ERV GLUT.)

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11, 00301, Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Verkkosivut
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6

esperi

PÄIVITETTY 3/2026

LISTA 2	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**KINKKUKIUSAUS** (2,5 kg, 600 g) **PUNAJUURI** **MAUSTEKURKKU** (ERV. POSSU)	**JACKY VANUKAS**	**LIHAPYÖRYKKÄKASTIKE** (3 kg, 600 g) **PERUNAT** (2, 5 kg) **SALAATTI**	**LUONNONJOGURTTI** **MYSLI** (ERV. GLUT.)
TIISTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**GULASSIKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**VIILIS**	**LOHIKIUSAUS +** **KIUSAUSPOHJA** (2,5 kg) + (600 g) **PUNAJUURIKUUTIO** **MAUSTEKURKKU**	**RAHKA**
KESKIVIIKKO	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**TOFU-NUUDELIVUOKA** (600 g) **SALAATTI** (ERV. GLUT)	**VÄLIPALAKEKSI** (ERV.GLUT)	**LAPIN RIISTAKEITTO** (3, kg) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**CROISSANT** (ERV. GLUT.)
TORSTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**HERNEKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT)	**PANNUKAKKU** (ERV.GLUT.)	**BROILERIPIHVIT** (Kruunu herkku n. 15-20 kpl) **RIISI** **KERMAVIILIKASTIKE** **SALAATTI**	**NÄKKÄRI** **HEDELMÄ** (ERV. GLUT)
PERJANTAI	**MUROT** **MAITO/ MEHUKEITTO** **HEDELMÄ** (ERV. GLUT.)	**POSSUKASTIKE** (3 kg, 600 g) **PERUNAT** (2,5 kg) **PUNAJUURISALAATTI** (ERV. POSSU)	**KASVISPIIRAKKA** (ERV. GLUT)	**KASVISKIUSAUS** (2,5 kg, 600 g) **SALAATTI**	**VISPIPUURO** (ERV. GLUT)
LAUANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT.)	**LOHIKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**KÄÄRETORTTU** (ERV. GLUT.)	**BROILERIPASTAVUOKA** (2,5 kg, 600 g) **MUSTAHERUKKAHYYTELÖ** (ERV. GLUT, HERUKKA)	**HEDELMÄCOCKTAIL**
SUNNUNTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT)	**BOLOGNESEKASTIKE** (3 kg, 600 g) **PASTA** **KREIKKALAINEN SALAATTI** (ERV. GLUT.)	**PIRKKA SMOOTHIE**	**JUURESSOSEKEITTO** (3 kg, 600 g) **RAEJUUSTO** **RIISIPIIRAKKA** (ERV. GLUT.)	**JOGURTTIPIKARI** **NÄKKÄRI** (ERV. GLUT.)

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11, 00301, Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Verkkosivut
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6

esperi

PÄIVITETTY 3/2026

LISTA 3	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	BROILERIA TOMAATTIKASTIKKEESSA (3 kg, 600 g) OHRALISÄKE HÖYRYTETYT KASVIKSET (ERV. GLUT.)	HEDELMÄLAJITELMA	MAKKARAKEITTO (3 kg, 600 g) NÄKKÄRI (ERV. POSSU, GLUT.)	LÄMPIMÄT VOILEIVÄT (ERV. GLUT, POSSU)
TIISTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	PORKKANASOSEKEITTO (3 kg, 600 g) SMETANA LEIPÄ (ERV. GLUT)	KUIVAKAKKU (ERV. GLUT)	PINAATTILETUT (Atria 2,5 kg) MUUSI (2, 5 kg, 600 g) PUOLUKKAHILLO SALAATTI (ERV. GLUT.)	RIISIPIIRAKKA (ERV. GLUT.)
KESKIVIIKKO	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	TONNIKALA-SITRUUNARISOTTO (Kruunu herkku risotto 2 kg) SALAATTI	JÄÄTELÖ	KEBABKIUSAUS (2,5 kg, 600 g) SALAATTI	RAHKA
TORSTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	JAUHELIHAKEITTO (3 kg, 600 g) NÄKKÄRI (ERV. GLUT.)	JOGURTTIPIKARI	BROILERI-KASVISKASTIKE (3 kg, 600 g) RIISI SALAATTI	NÄKKÄRI MEHUKEITTO (ERV. GLUT.)
PERJANTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	METSÄSIENIKIUSAUS (2,5 kg, 600 g) COLESLAW (ERV. KAALI, PORKKANA)	WIENER (ERV. GLUT.)	LIHAPULLAKEITTO (3 kg, 600 g) LEIPÄ (ERV. GLUT.)	MUNAKAS
LAUANTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	LIHA-MAKARONILAATIKKO (3 KG) SALAATTI (ERV. GLUT.)	VIILI	BROILERIKIUSAUS (2,5 kg, 600 g) SIENISALAATTI	OHUKAISET MARJASOSE (ERV. GLUT)
SUNNUNTAI	PUURO JA TUOREPALA 3 kg, 600 g)(ERV. GLUT.)	KARJALANPAISTI (3 kg, 600 g) PERUNAT (2,5 kg) MAUSTEKURKKU PUOLUKKAHILLO	MOUSSE	PINAATTIKEITTO (3 kg, 600 g) KANANMUNA	JAUHELIHAQUESADILLAT (ERV. GLUT, ERV POSSU)

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11, 00301, Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Verkkosivut
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6

esperi

PÄIVITETTY 3/2026

LISTA 4	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT)	**JAUHELIHAKASTIKE** (3 kg, 600 g) **MUUSI** (2,5 KG, 600 G) **PUOLUKKAHILLO** **MAUSTEKURKKU**	**PROTEIINIPIRTELÖ**	**LOHIPASTA** (Kokkikartano 2,8 kg) **PORKKANARAASTE** (ERV. GLUT, PORKKANA)	**RIESKA** **KAAKAO** (ERV. GLUT.)
TIISTAI	**PUURO JA TUOREPALA** ERV. GLUT)	**KAHDEN KALAN KEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT)	**LUONNONJOGURTTI +** **MARJAT** **MYSLI** (ERV. GLUT.)	**KAALIKÄÄRYLEET** (Menu 2 kg) **PERUNAT** (2,5 kg) **RUSKEAKASTIKE** **PUOLUKKAHILLO**	**RIISIKAKKU** **TUOREJUUSTO, KURKKU**
KESKIVIIKKO	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT)	**KASVISLASAGNETTE** (2,5 KG, 600 G) **SALAATTI** (ERV. GLUT.)	**JACKY MAKUPALA**	**LAMMAS BURGUNDINPATA** (Kruunu herkku 2 kg) **(3 kg)** **RIISI** **LÄMMIN KASVIS**	**HEDELMÄSALAATTI** **VANILJAKASTIKE**
TORSTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV.GLUT.)	**APPELSIINIBROILERIKASTIKE** (3 KG, 600 G) **PASTA** **KURPITSAKUUTIO** (ERV. GLUT.)	**VÄLIPALAKEKSI** (ERV. GLUT.)	**LIHAKEITTO** (3 kg, 600 g) **NÄKKÄRI** (ERV. GLUT.)	**VANILJA-RIISIVANUKAS** (3 kg)
PERJANTAI	**LEIPÄ** **JOGURTTI** (ERV. GLUT.)	**MANNAPUURO** (3 KG) **NÄKKÄRI** (ERV. GLUT.)	**MUNKKI** (ERV. GLUT.)	**CHILI CON VERDURA** (600 g) **RIISI** **SALAATTI**	**RAHKA**
LAUANTAI	**PUURO JA TUOREPALA** (ERV. GLUT)	**JANSSONINKIUSAUS** (2,5 kg) **PUNAJUURISALAATTI**	**HEDELMÄLAJITELMA**	**KANAPASTA** (2,5 kg, 600 g) **SALAATTI** **MUSTAHERUKKAHYYTELÖ**	**VIILIS**
SUNNUNTAI	**MUROT** **MAITO/ MEHUKEITTO** **HEDELMÄ** (ERV. GLUT.)	**NAKKIPERUNASOSELAATIKKO** (2,5 kg) **MAUSTEKURKKU** (ERV. POSSU)	**MUFFINSSI** (ERV. GLUT.)	**KYLMÄSAVULOHIKEITTO** (3 kg, 600 g) **LEIPÄ** (ERV. GLUT.)	**CROISSANT** (ERV. GLUT.)

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11, 00301, Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Verkkosivut
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6

esperi

PÄIVITETTY 3/2026

LISTA 5	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MAANANTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	JAUHELIHALASAGNETTE (2,5 kg, 600 g) PUNAJUURISALAATTI (ERV. GLUT.)	RIISIKAKKU JUUSTO	RIISTAKIUSAUS (2,5 KG) PUOLUKKAHILLO KURPITSAKUUTIO	RAHKA
TIISTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	JUUSTOINEN KYLMÄSAVULOHIKEITTO (3 kg, 600 g) LEIPÄ (ERV GLUT.)	VÄLIPALAKEKSI (ERV. GLUT.)	LINDSTRÖMINPIHVIT (Lagerblad foods 5,2 kg) PERUNAT (2,5 kg) KERMAINEN RUSKEAKASTIKE (1,5 kg) SALAATTI	KIISSELI KERMAVAAHTO
KESKIVIIKKO	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT)	LIHAPYÖRYKKÄKASTIKE (3 KG, 600 G) PASTA SALAATTI (ERV. GLUT)	MOUSSE	SILAKKALAATIKKO (3 kg) PUNAJUURI MAUSTEKURKKU	CROISSANT (ERV. GLUT.)
TORSTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	HERNEKEITTO (3 kg, 600 g) LEIPÄ (ERV. GLUT.)	PANNUKAKKU (ERV. GLUT.)	BROILERI-KASVISKASTIKE (3 kg, 600 g) OHRAHELMI LÄMMIN KASVIS (ERV. GLUT.)	APRIKOOSI- PUNAHERUKKAPUURO (2,5 kg) (ERV. GLUT.)
PERJANTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	RIISIPUURO (3 KG) LEIPÄ (ERV. GLUT.)	MUNKKI (ERV. GLUT.)	MAKKARAPIHVIT (Atria Wilhelm 320 g) MUUSI (2,5 kg, 600 g) KURKKUSALAATTI COLESLAW	LUONNONJOGURTTI MYSLI (ERV. GLUT.)
LAUANTAI	LEIPÄ HEDELMÄ (ERV. GLUT.)	KANANUGETIT (Menu 5 kg) RANSKALAISET REMOULADEKASTIKE SALAATTI (ERV. GLUT.)	JÄÄTELÖ	MAKSALAATIKKO (Saarioinen 2,8 kg) PUOLUKKAHILLO	NÄKKÄRI MEHUKEITTO (ERV. GLUT.)
SUNNUNTAI	PUURO JA TUOREPALA (ERV. GLUT.)	JAUHELIHA- PERUNASOSELAATIKKO (2,5 kg) SALAATTI	VIILIS	KANAKEITTO GREEN CURRY (3 kg) LEIPÄ (ERV. GLUT.)	RIISIPIIRAKKA KANANMUNA (ERV. GLUT.)

Käyntiosoite
Mannerheimintie 164

Osoite
PL 11, 00301, Helsinki

Puhelin
010 4088 000

Verkkosivut
www.esperi.fi

Y-tunnus
2017532-6