



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 7 /2018

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai Laskiaistiistai 13.2.	Keskiviikko Ystävänäpäivä 14.2.	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 7	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura-puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos Persikkakiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto, rieska Hedelmäinen puuro, M	Broilerikastike, M perunat salaatti mustaherukkahillo Mansikka- Raparperikiisseli, G, M	Italianpata, M vihersalaatti Sitruunavanukas, G, M	Lohikeitto, G, L juusto  Puolukkapuuro, M	Jauhemaksapihvit, G, L kastike, VL perunat sipulirenkaat puolukkasose Mustikkakiisseli, G, M	Palapaisti, M perunat salaatti Sekahedelmä- / sesongin mukainen kiisseli, G, M
	Päiväkahvi	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee laskiaispulla	Kahvi / tee donitsi	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakkara Vanukas, G, VL	Mannavelli lihahyytelö Puolukkakiisseli, G, M	Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala Ruusumarja- kiisseli, G, M	Juussosekeitto, G, L karjalanpiirakka Mustaherukka- kiisseli, G, M	Ohrahiutalelevelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Jauhelihakeitto, G, M sämpylä Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Kiisseli, G, M leipä, maito	Viili kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva


* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 6 /2018

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai Runeberginpäivä 5.2.	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste Marjakiisseli, G, M	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara Ruispuolukkapuur o, M	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto  Vispipuuro, M	Lindströmin-pihvit, L perunat, kastike, M raejuusto Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L salaatti Marjarahka, L
	Päiväkahvi	Kahvi / tee Runebergintorttu	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosikiisseli, G, M	4-viljan velli leikkele, tuorepala Rusinakiisseli, G, M	Broilerikeitto, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M	Mannavelli lihahyytelö Mansikkakiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M tuorepala Hedelmäkiisseli, G, M	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelmakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Vanukas, VL leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli