

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / Viikko 1, v. 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I Vko 1	Ateria	Maanantai 1.1. Uudenvuoden- päivä	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai 6.1. Loppiainen	Sunnuntai
	<b>Aamupala</b>	<b>Ruishiutalepuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	<b>Luumukaura- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	<b>Ohrahiutale- puuro, L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>4-viljanpuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	<b>Lounas</b>	<b>Mantelikala, L</b> perunat, kermakastike, L hedelmäinen salaatti  <b>Marjarahka, G, L</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto  <b>Hedelmäinen puuro, M</b>	<b>Broilerikastike, M</b> perunat salaatti mustaherukkahillo  <b>Mansikka- Raparperikiisseli, G, M</b>	<b>Italianpata, M</b> vihersalaatti  <b>Sitruunavanukas G, M</b>	<b>Lohikeitto, G, L</b> juusto  <b>Puolukkapuuro, M</b>	<b>Broilerinleike, G, L</b> perunat currykastike suvisalaatti  <b>Vadelmakiisseli, G, M</b>	<b>Palapaisti, M</b> perunat salaatti  <b>Sekahedelmä- sesongin mukainen kiisseli, G, M</b>
	<b>Päiväkahvi</b>	<b>Kahvi / tee</b> raparperihyve- kakku	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> täytepitko	<b>Kahvi / tee</b> jäätelöpikari	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> piirakka/ kääretorttu tms	<b>Kahvi / tee</b> piirakka/ kääretorttu tms.
	<b>Päivällinen</b>	<b>Mannapuuro</b> leikkele  <b>Punaherukkakiisseli, G, M</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara  <b>Vanukas, G, VL</b>	<b>Makkarakeitto, G, M</b> juusto, tuorepala  <b>Ruusunmarja- kiisseli, G, M</b>	<b>Juuessose- keitto, G, L</b> karjalanpiirakka  <b>Mustaherukka- kiisseli, G, M</b>	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> sämpylä  <b>Mansikkakiisseli, G, M</b>	<b>Ohrasuurimopuuro</b> leikkele, tuorepala  <b>Persikkakiisseli, G, M</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele  <b>Karpalokiisseli, G, M</b>
	<b>Iltapala</b>	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Viili, kiisseli, G, M</b> leipä, maito *hedelmäkori	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Jogurtti, kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Smoothie</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito

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

\*Hedelmäkori = hedelmiä osastolle \*aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli