



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 22 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 22	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, G, L raejuusto, L tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperunamuusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka-kiisseli, G, M	Kinkkukiusaus, G, L vihersalaatti Aprikoosivanukas, G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauhomustikkapuuro M	Sianlihakastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Suklaa-kinuskivanukas, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Jauheliha-kiusaus, G, L punajuuri-omenaraaste Kesämarjakiisseli, G, M	Orahiutalevelli leikkele Mansikka-raparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangovanukas, G, M	Minestrone-keitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Ruishiutalevelli leikkele Marjakiisseli, G, M	Makkara-keitto, G, M riisipiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Rusinakiisseli, G, M
	Ilta-pala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarjarahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Ilta-palalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin