



# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 44 / 2022



L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai 5.11. Pyhäinpäivä	Sunnuntai
Vko 44	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	4- viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Nakkikeitto, <b>G, M</b> tuorepala  Ruismarjapuuro, <b>M</b>	Kasvispihvit- / pyörökät, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> mangoraja- kastike, <b>G, L</b> vihersalaatti Aprikoosi- kiisseli, <b>G, M</b>	Kirjolohti-peruna- kibusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti punajuuri  Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Chili con Carne, <b>M</b> perunat tuoresalaatti  Mango- vanukas, <b>G, M</b>	Nakkikastike, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti  Marjainen rae- juustovaahdo, <b>G, L</b>	Mantelikala, <b>G, L</b> muusi, <b>G, L</b> sitruunakastike punajuurisalaatti  Luumukiisseli, <b>G, M</b>	Stroganoff, <b>M</b> perunat salaatti  Herkku- mousse, <b>G, L</b>
	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	Perunaviipale- jauhelihaletikka, <b>G, M</b> salaatti Marjajälkiruoka, <b>G</b>	Ohrahiutalelevelli leikkele, tuorepala  Mansikka- kiisseli, <b>G, M</b>	Broileri-pekoni- keitto, <b>G, M</b> pehmopalat Omenapaistos, <b>L +</b> vaniljakastike, <b>G, L</b>	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara  Mustikka- kiisseli, <b>G, M</b>	Helmiavelli, <b>G</b> leikkele  Kokinkiisseli	Lihakeitto, <b>G, M</b> tuorepala  Jogurtti	Riisipuuro, <b>G</b> sämpylä, leikkele  Hedelmä- kiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b> + raejuusto, <b>L</b> leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, <b>L +</b> munavoi, <b>G, L</b> maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto	Pirtelö, <b>G, L</b> leipä, maito leikkele	Marjapuuro, <b>M +</b> vaniljakastike, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto kahvi/tee ja pieni makea kahvileipä	Kiisseli, <b>G, M +</b> rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin