


TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 18 /2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai <i>1.5. Vappu</i>	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 18	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 tuoresalaatti	Nakit muusi, G, L perunasalaatti	Kahden kalan keitto, G, M maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto 	Lindströmin-pihvit, L perunat, kastike, M raejuusto	Lihahöystö, G, M kermaperunat, G, L salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Ruispuolukka- puuro, M	Mangokiisseli, G, M	Vispipuuro, M	Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Marjarahka, L
	Päiväkahvi	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee sima + munkki	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Ohrasuurimopuuro leikkele, tuorepala	Broilerikeitto, M suolakurkku	Mannavelli lihahyytelö	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosikiisseli, G, M	Rusinakiisseli, G, M	Kuningatarkiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmäkiisseli, G, M	Jogurtti	Vadelmakiisseli, G, M
	Ilta-pala	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