

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / Viikko 44, v.2017

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II Vko 44	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai 4.11. Pyhäinpäivä	Sunnuntai
	<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro,M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro,M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna,kahvi	Vehnähiutale- puuro,M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro,M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ruishiutalepuuro,M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	<b>Lounas</b>	Jauhelihakastike,M perunat tuoresalaatti  Punaherukka- kiisseli,G,M	Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, L muusi,G, L kinkkupastasalaatti, L Aprikoosikiisseli, G,M	Kirjolohti- perunakiusaus,G,L tuoresalaatti  Mustaherukka- kiisseli,G,M	Broileripyörkät,M perunat, kastike,M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti  Mangovanukas, G,M	Lihakeitto,G,M juusto tuorepala  Ruismarjapuuro, M	Mantelikala,L muusi,G,L sitruunakastike,L punajuurisalaatti  Puolukkarahka, G,L	Stroganoff,M perunat salaatti  Luumu-/ sesongin mukainen kiisseli, G,M
	<b>Päiväkahvi</b>	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla/ täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee suklaaleivos	Kahvi / tee piirakka/ kääretorttu tms.
	<b>Päivällinen</b>	Perunakasvis- sosekeitto,G,L leikkele  Marja- / hedelmäjälkiruoka	Riisihiutalevelli,G lihahyytelö, tuorepala  Mansikkakiisseli, G,M	Nakkikeitto,G,M karjalanpiirakka  Raparperikiisseli, G,M	Kesäkeitto,L leikkele  Mustikkakiisseli, G,M	Broilerkeitto,G,M lihahyytelö  Kokinkkiisseli	Mannapuuro leikkele,tuorepala  Persikkakiisseli, G,M	Riisipuuro,G sämpylä  Boysenmarjakiisseli, G,M
	<b>Ilta-pala</b>	Viili kiisseli,G,M leipä, maito	Kiisseli,G,M leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli,G,M leipä, maito	Jogurtti kiisseli,G,M leipä, maito	Kiisseli,G,M leipä, maito	Kiisseli,G,M + rahka,L leipä, maito kahvi, tee tuulihattu	Kiisseli,G,M leipä, maito

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

\*Hedelmäkori = hedelmiä osastolle

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