

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA Viikko 25 / 2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I Vko 25	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai 22.6. Juhannusaatto	Lauantai 23.6. Juhannuspäivä	Sunnuntai 24.6.
	<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>Orahiutale- puuro, L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>4-viljanpuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä graavilohi, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> herkkukurkku  <b>Hedelmäinen puuro, M</b>	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos <b>Vadelmakiisseli G, M</b>	<b>Broilerikastike, M</b> perunat salaatti mustaherukkahillo  <b>Raparperikiisseli, G, M</b>	<b>Lohikeitto, G, L</b> juusto  <b>Puolukkapuuro, M</b>	<b>Porsaan ulkofile, G, M</b> perunat kermakastike, L aurinkosalaatti  <b>Punainen hera, G</b>	<b>Uunikala</b> perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti  <b>Valkosuklaa- mousse, G, L</b>	<b>Palapaisti, M</b> kermaperunat, G, L raikas kasvissalaatti  <b>Mansikkarahka, G, L</b>
	<b>Päiväkahvi</b>	<b>Kahvi / tee</b> jäätelöpikari	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> täytepitko	<b>Kahvi / tee</b> unelmakääretorttu	<b>Kahvi / tee</b> mansikkaleivos	<b>Kahvi / tee</b> raparperihyve
	<b>Päivällinen</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara  <b>Vanukas, G, VL</b>	<b>Mannavelli</b> lihahyytelö  <b>Persikkakiisseli, G, M</b>	<b>Makkarakeitto, G, M</b> juusto, tuorepala  <b>Ruusunmarja- kiisseli, G, M</b>	<b>Juuressosekeitto, G, L</b> karjalanpiirakka  <b>Mustaherukka- kiisseli, G, M</b>	<b>Lihapullakeitto, M</b> juusto, tuorepala  <b>Boysenmarja- kiisseli, G, M</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele, tuorepala  <b>Suvimarjavanukas G, M</b>	<b>Ohrasuurimo- puuro</b> leikkele, suolakurkku <b>Hedelmäkiisseli, 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 kahvi, tee ja pieni makea kahvileipä	<b>Punainen hera, G</b> kiisseli, leipä, maito kahvi, tee ja pieni makea kahvileipä	<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