

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / viikko 13 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I Vko 13	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai 30.3. Pitkäperjantai	Lauantai 31.3.	Sunnuntai 1.4. Pääsiäispäivä
	<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 *hedelmäkori	<b>Ohrahiutale- puuro, L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele/silli, kahvi	<b>4-viljanpuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä marjasose, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto           <b>Hedelmäinen puuro, M</b>	<b>Jauhelihipihvit, M</b> muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos       <b>Persikkakiisseli, G, M</b>	<b>Italianpata, M</b> vihersalaatti       <b>Sitruunavanukas, G, M</b>	<b>Mangoinen broilerikastike, M</b> perunat värikäs tuoresalaatti       <b>Mansikka- Raparperikiisseli, G, M</b>	<b>Lammas- pyörykkä, VL</b> perunat, kermakastike kasvissalaatti       <b>Persikkarahka, G, L</b>	<b>Kinkku- vihanneskeitto, G, M</b> juusto       <b>Mansikkavispi- puuro, M</b>	<b>Broilerinfilee, M</b> kermaperunat, G, L rosepippuri- kastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo       <b>Kerrosmämmi, L</b>
	<b>Päiväkahvi</b>	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pikkupulla / täytepitko	<b>Kahvi / tee</b> jäätelöpikari	<b>Kahvi / tee</b> suklaakermaleivos	<b>Kahvi / tee</b> rahkapulla	<b>Kahvi / tee</b> pääsiäisleivos
	<b>Päivällinen</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara       <b>Vanukas, G, VL</b>	<b>Mannavelli</b> lihahyytelö       <b>Puolukkakiisseli, 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>Ohrasuurimo- puuro</b> leikkele, tuorepala       <b>Päärynävanukas, G, M</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> croissant       <b>Jogurtti</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele, herkkukurkku       <b>Hedelmäkiisseli, G, M</b>
	<b>Iltapala</b>	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Viili</b> kiisseli, G, M leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Jogurtti</b> kiisseli, G, M leipä, maito	<b>Smoothie</b> leipä, maito kahvi, tee, pieni makea kahvileipä	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito kahvi, tee	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito kahvi, tee, pieni makea kahvileipä

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

\*Hedelmäkori = hedelmiä osastolle \*aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli