

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / viikko 14 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II Vko 14	Ateria	Maanantai 2.4. 2.Pääsiäispäivä	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Aamupala	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti	Jauhelihakeitto, G, M juusto, herkkukurkku	Kirjolohti-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Broileripyörökät, M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Lihakeitto, G, M juusto, tuorepala	Kasvispihvit, VL kastike, VL perunat raejuusto	Stroganoff, M perunat salaatti
		Valkosuklaa-mousse, G, L	Aprikoosikiisseli, G, M	Mustaherukka-kiisseli, G, M	Mangovanukas, G, M	Ruismarjapuuro, M	Boysenmarjakiisseli, G, M	Luumu-/sesongin mukainen kiisseli, G, M
	Päiväkahvi	Kahvi / tee sitruunatorrtu	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Perunasellerisosekeitto, G, L juusto, sämpylä	Riisihutalevelli, G lihahyytelö, tuorepala	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka	Kesäkeitto, L leikkele	Helmivelli, G leikkele	Lihapullakeitto, G, M tuorepala	Riisipuuro, G sämpylä, leikkele
		Kesämarjakiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Raparperikiisseli, G, M	Mustikkakiisseli, G, M	Kokinkiisseli	Jogurtti	Hedelmäkiisseli, G, M
	Iltapala	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	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

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