



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 21 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai <i>Helatorstai 26.5.</i>	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 21	Aamu- pala 	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala- pyörykät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuurisuikele Hedelmävanukas, G, M	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Paneroitu porsaanleike perunat, kastike, G, M kurkkuinen salaatti Kuningatar pannacotta	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara Mansikkakiisseli, G, M	Riista- kärstys, G, M muusi, G, L puolukkasose Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Lohikiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Riisihiutalevelli, G leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Lapinukon- keitto, G, L tuorepala Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Mannapuuro leikkele Metsämarjavanukas, G, M	Kalkkuna- kiusaus, G, L mustaherukkahillo Aprikoosikiisseli, G, M	Saunapalvi- pata, G, M riisipiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin