TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 8 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai 21.2. Laskiaistiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 8	**Aamu-pala**	**Ruishiutalepuuro, M** tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	**Kaurapuuro, L** tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	**4- viljanpuuro, M** tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	**Ohrahiutale-puuro, L** tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	**Vehnähiutale-puuro, M** tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	**Kaurapuuro, M** tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	**Ruishiutale-puuro, M** tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	**Nakkikeitto, G, M** tuorepala **Ruismarjapuuro, M**	**Hernekeitto, G, M** juusto rieska **Pannukakku, L + hillo**	**Kirjolohi-peruna-kiusaus, G, L** tuoresalaatti punajuuri **Mustaherukka-kiisseli, G, M**	**Chili con Carne, M** perunat tuoresalaatti **Mangovanukas, G, M**	**Nakkikastike, M** perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti **Marjainen rae-juustovaahto, G, L**	**Kasvispihvit, G, M** perunat kastike, **L** punajuurisalaatti **Karhunvadelma-kiisseli, G, M**	**Stroganoff, M** perunat salaatti **Herkkumousse, G, L**
	Päiväkahvi	**Kahvi / tee** pitkopulla	**Kahvi / tee** laskiaispulla	**Kahvi / tee** jäätelöpikari	**Kahvi / tee** rahkapitko	**Kahvi / tee** voimapulla	**Kahvi / tee** kahvikakku	**Kahvi / tee** piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	**Perunaviipale-jauhelihalaatikko, G, M** salaatti **Marjajälkiruoka, G**	**Ohrahiutalevelli** leikkele, tuorepala **Mansikka-kiisseli, G, M**	**Broileri-pekoni-keitto, G, M** pehmopalat **Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L**	**Kalakeitto, G, L** maksamakkara **Mustikka-kiisseli, G, M**	**Helmivelli, G** leikkele **Kokinkiisseli**	**Lihapullakeitto, G, M** tuorepala **Jogurtti**	**Riisipuuro, G** sämpylä, leikkele **Hedelmä-kiisseli, 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**
- **<u>Iltapalalla</u> on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa**

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin