

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 44 / 2023



L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai 4.11. Pyhäinpäivä	Sunnuntai
Vko 44	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	Ohrahiutalepuuro, 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	Kasvispihvit- / pyörykät, G, M muusi, G, L mangoraja-kastike, G, L vihersalaatti Aprikoosi-kiisseli, G, M	Kirjolohti-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri Mustaherukka-kiisseli, G, M	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Mango-vanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen raejuustovaahto, G, L	Mantelikala, G, L muusi, G, L sitruunakastike punajuurisalaatti Luumukiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Herkkumousse, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Perunaviipale-jauhelihaletikka, G, M salaatti Marjajälkiruoka, G	Ohrahiutalelevelli leikkele, tuorepala Mansikkakiisseli, G, M	Broileri-pekoni-keitto, G, M pehmopalat Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Mustikkakiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Kokinkkiisseli	Lihakeitto, 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	Ruusunmarjarahka, 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 kahvi/tee ja pieni makea kahvileipä	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