



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA Viikko 25 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai 24.6. Juhannusaatto	Lauantai 25.6. Juhannuspäivä	Sunnuntai 26.6.
Vko 25	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos	Broileri-kasvis- pasta, L tuoresalaatti	Porsaan ulkofile, G, M perunat kermakastike, L aurinkosalaatti	Uunikala perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti	Palapaisti, M kermaperunat, G, L raikas kasvissalaatti
		Hedelmäinen puuro, M	Vadelmakiisseli, G, M	Viili + hillo, G, M	Mustikkahyve, L	Punainen hera, G	Raparperi- vaniljakiisseli, G, L	Mansikkamousse, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee mansikkaleivos	Kahvi / tee kuningatarpiirakka
	Päivällinen	Makkaravuoka, G, M raaste	Mannavelli leikkele	Kalakeitto, G, L juusto, tuorepala	Juussose- keitto, G, L riisi- piirakka	Lihapullakeitto, M juusto, tuorepala	Riisipuuro, G leikkele, tuorepala	Saunapalvikeitto, G, L suolakurkku
		Jogurttirahka, G, L	Puolukkakiisseli, G, M	Persikkakiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Suvmarjavanukas, G, M	Hedelmäkiisseli, 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 kahvi, tee ja pieni makea kahvileipä	Punainen hera, G leipä, maito 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