



# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA Viikko 25 / 2021

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai 25.6. Juhannusaatto	Lauantai 26.6. Juhannuspäivä	Sunnuntai 27.6.2021
Vko 25	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Orahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4- viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lohikeitto, <b>G, L</b> juusto	Kebabkastike, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Jauhelihapihvit <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> vihersalaatti puolukkasurvos	Broileri- kasvispasta, <b>L</b> tuoresalaatti	Porsaan ulkofile, <b>G, M</b> perunat kermakastike, <b>L</b> aurinkosalaatti	Uunikala perunat sitruunakastike, <b>L</b> punajuurisalaatti	Palapaisti, <b>M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> raikas kasvissalaatti
		Hedelmäinen puuro, <b>M</b>	Vadelma- kiisseli, <b>G, M</b>	Viili + hillo, <b>G, M</b>	Mustikkahyve, <b>L</b>	Punainen hera, <b>G</b>	Vadelma- pannacotta, <b>G, L</b>	Mansikkamousse, <b>G, L</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee kavvikakku	Kahvi / tee mansikkaleivos	Kahvi / tee omena- raparperipiirakka
	Päivällinen	Makkara- vuoka, <b>G, M</b> raaste	Mannavelli leikkele	Kalakeitto, <b>G, L</b> juusto, tuorepala	Juressose- keitto, <b>G, L</b> riisipiirakka	Lihapullakeitto, <b>M</b> juusto, tuorepala	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele, tuorepala	Saunapalvikeitto, <b>G, L</b> suolakurkku
		Jogurttirahka, <b>G, L</b>	Puolukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Persikkakiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Karhunvadelma- kiisseli, <b>G, M</b>	Suvimarjavanukas, <b>G, M</b>	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b> + raejuusto, <b>L</b> leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, <b>L</b> + munavoi, <b>G, L</b> maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto	Pirtelö, <b>G, L</b> leipä, maito, leikkele kahvi, tee ja pieni makea kahvileipä	Punainen hera, <b>G</b> leipä, maito kahvi, tee ja pieni makea kahvileipä	Kiisseli, <b>G, M</b> + rahka, <b>G, L</b> 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