

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 6

Keskussairaala Potilaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ohrahiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Neljänviljanpuuro Juusto Jääsalaatti Tuoremehu	Kaurapuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutale-kauralesepuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurahiutale-ruislesepuuro Juusto Salaatti + paprika Tuoremehu
Lounas	Appelsiinikukko Peruna Parsakaali Salaatti	Kaalikäryleet Peruna Ruskeakastike Sateenkaariporkkana Puolukkahilloke, Salaatti	Uunikala seistä Perunasose Punajuuret uunissa Salaatti	Makkarakastike Peruna Kukkakaali Salaatti	Broileripyörykkä Kermaperunat Currykastike Vihannesmix Salaatti	Kirjolahikiusaus Porkkana Salaatti	Riista-juustokäristys Perunasose Puutarhurinsekoitus Puolukkasurvos Salaatti
Päiväkahvi	Pikkupulla	Mustikka-muffinit	Vesirinkeli	Mansikka-kääretorttu	Sitruunamuffinit	Korvapuusti	Tiikerikakku
Päivällinen	Lihakeitto Salaatti	Porkkanasosekeitto Tomaatti	Juustoinen kasviskeitto Kurkku	Ohrapuuro Leikkele Maustekurkku	Hyvänolon kala-keitto Salaatti	Jauhelihakeitto Juusto Kurkku	Pinaattikeitto Kananmuna Salaatti
Jälkiruoka	Mustikkakiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Vanillainen vispipuuro	Mansikkakiisseli	Omenasosekiisseli	Mangorahka	Vatkattu aprikoosipuuro
Iltaapala	Leikkele Kurkku Hedelmä	Sämpylä Leikkele Kurkku	Karjalanpiirakka, Munavoi Kurkku, Hedelmä	Leikkele Tomaatti	Sämpylä Leikkele, Paprika Hedelmä	Jogurtti Leikkele Tomaatti	Ruisruutu Leikkele Kurkku

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat **ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 7

Keskussairaala Potilaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ohrahiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Neljänviljanpuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurapuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurahiutale-ruislesepuuro Juusto Salaatti + paprika Tuoremehu
Lounas	Paahdettu sianlihakastike Peruna Lanttu-porkkana Salaatti	Lihamureke Peruna Ruskeakastike Kahden kaalin sekoitus Salaatti	Kahden kalan paistot Perunasose Kruunusekoitus Salaatti	Kasvispihvi Mexican Peruna Juusto-yrttikastike Punajuuret uunisa Juusto-kasvissalaatti	Broilerihoukutus Herne-maissi Salaatti	Liha-makaronilaa-tikko Aurinkokasvikset Salaatti	Uunilohi Perunasose Juustokastike Porkkanaviipale Salaatti
Päiväkahvi	Pikkupulla	Omena-vanilja-muffinsit	Vesirinkeli	Vadelmadonitsi	Kääretorttu	Omenasosepulla	Porkkanakakku
Päivällinen	Bataattikeitto Salaatti	Juustoinen lohikeitto-keitto Salaatti	Lihakeitto Salaatti	Broiler-kasviskeitto Salaatti	Riisipuuro Leikkele Salaatti	Kasvissosekeitto Salaatti	Jauhelihakeitto Salaatti
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli	Raparperi-mansikka-kiisseli	Pohjoisen marjaherku	Hedelmäsalaaatti	Vadelma-päärynäkiisseli	Mustaherukkavispi-puuro	Ruusunmarja-omenakiisseli
Iltapala	Leikkele Kurkku Hedelmä	Sämpylä Leikkele Kurkku	Karjalanpiirakka, Munavoi Kurkku, Hedelmä	Leikkele Tomaatti	Sämpylä Leikkele, Paprika Hedelmä	Jogurtti Leikkele Tomaatti	Ruisruutu Leikkele Kurkku

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat **ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaatt luomun portaalla 1

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 8

Keskussairaala Potilaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ohrahiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti+ salaatti Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Neljänviljanpuuro Juusto Paprika Tuoremehu	Kaurapuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutale-kauralesepuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurahiutale-ruislesepuuro Juusto Salaatti + paprika Tuoremehu
Lounas	Kana-kookoskastike Täysjyväriisi Parsakaali-porkkana Salaatti	Kirjolahipyörykkä Peruna Kalan vaalea kastike Porkkana Salaatti	Mustapippurihärkä Peruna Kartanonkasvis Salaatti	Kalagradiini cheddar Perunasose Herne-maissi Salaatti	Uunimakkara Perunasose Uunijuurekset Salaatti	Jauheliha-juustovuoka Aurinkokasvikset Salaatti	Broileriwokkipata Täysjyväriisi Salaatti
Päiväkahvi	Pikkupulla	Raparperipiirakka	Vesirinkeli	Omena-porkkana-kakku	Piimäkakku	Kanelikierre	Tuuloman torttu
Päivällinen	Nakkikeitto Salaatti	Casablancan kana-keitto Salaatti	Peruna-palsternak-kasosekeitto Tomaatti	Tomaattinen jauhelihakeitto Salaatti	Punainen lohikeitto Salaatti	Mannapuuro Leikkele Salaatti	Pehmeä juuressose-keitto Leikkele Tomaatti
Jälkiruoka	Persikkarahka	Maissikiisseli Marjasose	Marjakiisseli	Aprikoosikiisseli	Vatkattu mustikkapuuro	Karhunvadelmakiisseli	Mustaherukkakiisseli
Iltapala	Leikkele Kurkku Hedelmä	Sämpylä Leikkele Kurkku	Karjalanpiirakka, Munavoi Kurkku, Hedelmä	Leikkele Tomaatti	Sämpylä Leikkele, Paprika Hedelmä	Jogurtti Leikkele Tomaatti	Ruisruutu Leikkele Kurkku

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 9

Keskussairaala Potilaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Orahiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Ruishiutalepuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Neljänviljanpuuro Juusto Paprika Tuoremehu	Kaurapuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutale-kauraleserpuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurahiutale-ruislesepuuro Juusto Salaatti + paprika Tuoremehu
Lounas	Bolognesekastike Peruna Pikkuporkkana Salaatti	Kalamurekepihvi Perunasose Tilli-ruohosipulikastike Punajuuret uunissa Salaatti	Kanaviillockki Täysjyväriisi Parsakaali Salaatti	Parsakaali-pinaatti-pihvi Juustoperunapaistos Porkkanamuhennos Salaatti	Kaalilaatikko Aurinkokasvis Puolukkahilloke Salaatti	Sinappinen uunikala Peruna Puutarhurinsekoitus Salaatti	Karjalainen lihapata Perunasose Porkkanalaatikko Salaatti
Päiväkahvi	Voipulla	Rahkapiirakka	Vesirinkeli	Omenasosepulla	Kookospullat	Korvapuusti	Laskiaispulla
Päivällinen	Ison Antin kirjolohikeitto Tomaatti	Lihakeitto Salaatti	Perunavelli Leikkele Kurkku	Juustoinen kana-kasviskeitto Salaatti	Emännän kalakeitto Salaatti	Kasvisseikeitto Kurkku	Riisipuuro Tomaatti
Jälkiruoka	Vatkattu mansikka-puuro	Mustikkakiisseli	Tyrnikiisseli	Omena-tiikeri-jogurtti	Persikkakiisseli	Suklaakiisseli	Karpalokiisseli
Ilta-pala	Leikkele Kurkku Hedelmä	Sämpylä Leikkele Kurkku	Karjalanpiirakka, Munavoi Kurkku, Hedelmä	Leikkele Tomaatti	Sämpylä Leikkele, Paprika Hedelmä	Jogurtti Leikkele Tomaatti	Ruisruutu Leikkele Kurkku

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomun portaalla 1

VOIMASSA 2019 VIIKOLLA: 10

Keskussairaala Potilaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Ohrahiutalepuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Ruishiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Vehnähiutalepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Neljänviljanpuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Kaurapuuro Juusto Kurkku Tuoremehu	Vehnähiutale-kauralesepuuro Juusto Tomaatti Tuoremehu	Kaurahiutale-ruislesepuuro Juusto Salaatti + paprika Tuoremehu
Lounas	Inkivääriporsas Peruna Juustokastike Punajuurigratiini Salaatti	Jauhelihapihvi Peruna Ruskeakastike Puutarhurin sekoitus Salaatti	Broilerihöystö Ohrahelmi-lisäke Parsakaali-porkkana Salaatti	Firenzen kalaleike Perunasose Parsakaali Salaatti	Herkuttelijan härkäpata Peruna Porkkana Salaatti	Ruusunmarjabroileri Riisi-monivilja Herne-maissi-porkkana Salaatti	Majakanvartijan kalafilee Perunasose Kruunusekoitus Salaatti
Päiväkahvi	Pikkupulla	Laskiaispulla	Vesirinkeli	Jogurttikakku	Aprikoosikierre	Pikkupulla	Piimä-maustekakku
Päivällinen	Lohiseljanka Tomaatti	Hernekeitto Salaatti	Borsch-keitto Tomaatti	Siskonmakkarakeitto Porkkanaraaste	Samettinen broileri-keitto Salaatti	Mannapuuro Leikkele Maustekurkku	Bataattikeitto Salaatti
Jälkiruoka	Vadelmakiisseli	Marjakiisseli	Mansikka-raparperi-vispipuuro	Ruusunmarjarahka	Kuningatarkiisseli	Karpalokiisseli	Kerrosjälkiruoka
Iltapala	Leikkele Tomaatti Hedelmä	Sämpylä Leikkele Kurkku	Karjalanpiirakka, Munavoi Kurkku, Hedelmä	Leikkele Tomaatti	Sämpylä Leikkele, Paprika Hedelmä	Jogurtti Leikkele Kurkku	Ruisruutu Leikkele Kurkku

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia



Olemme Portaat luomuun portaalla 1