

Keskussairaala Pohjantikka 1

Voimassa 2018 viikolla: 43

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Appelsiinikukka K G Peruna Parsakaali	Kaalikäryleet M K G Peruna Ruskeakastike K G Sateenkaari porkkana	Uunikala seistä K G Perunasose K G Punajuuret uunissa	Maksa-pekoni- kastike K G Peruna Kukkakaali	Broileripyörykkä M K Kermaperunat K G Currykastike K G Uunijuurekset	Kirjolohikiusaus K G Pikkuporkkana	Riista-juustokäristys K G Perunasose K G Puutarhurin sekoitus
Kasvis- lounas	Kuskus-kasvispihvi Kermaviilikastike K G	Kasviskäryle M KG	Kahden kasviksen quornsuikalepaistos K G	Feta-kasvispihvi G Mangoraja-kastike G	Soijarouhe-juustokäristys K G	Soija-kasvislasagne K	Majakanvartijan quornpihvi G
Lounas 2	Porkkanasosekeitto K G	Keltainen broilervi- hanneskeitto K G	Juustoinen kasvis- keitto K G	Ohrapuuro K	Hyvän olon kala- keitto K G		
Jälki- ruoka	Mustikkakiisseli M K G	Ruusunmarjakiisseli M K G Vanillainen kermavaahto K G	Vanillainen vispi- puuro K	Jogurttimousse mustaherukkakastike K G	Omena-kanelikiisseli M K G Kermavaahto K G	Mangorahka K G	Ananaskiisseli M K G
Take Away-salaatti	Savulohi-triosimpukkasalaatti Juusto-triosimpukkasalaatti	Broiler-pastasalaatti Juusto-pastasalaatti	Tonnikalasalaatti Rae-juusto-kananmunasalaatti	Savukirjolohisalaatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukkasalaatti Leipäjuusto-simpukkapastasalaatti		

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

Keskussairaala Pohjantikka 2

Voimassa 2018 viikolla: 44

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Paahdettu sianliha-kastike M K G Peruna Lanttu-porkkana	Lihamureke M K G Peruna Ruskeakastike K G Kahden kaalin sekoitus	Kahden kalan paistos M K Perunasose K G Kruunusekoitus	Mexican kasvispihvi K G Peruna Juusto-yrttikastike K G Punajuuret uunissa	Paella broilerista M K G Herne-maissi	Porsaanleike M K Kermaperunat M K G Kermanen pippurikastike K G Pikkuporkkana	Kirjolohi uunissa K G Perunasose K G Porkkanaviipale
Kasvis-lounas	Kasvismoussaka K G	Linssi-kasviskastike M K G	Parsakaali-pinaattipihvipihvi M K G Kermaviilikastike K G	Mexican kasvispihvi K G	Soijapyörykät tahitilaiseen tapaan G Peruna	Quornkuutiot maissi-currykastikkeessa G	Punajuuripihvi M K G
Lounas 2	Bataattikeitto K G	Borsch-keitto lihasta M K G	Lihakeitto M K G	Broiler-kasviskeitto M K G	Tomaatti-vuohenjuustokeitto K G		
Jälkiruoka	Puolukkakiisseli M K G Vaniljavaahto K G	Ohukkaat Hillo	Mansikka-ananasrahka G K	Raparperi-mansikkakiisseli M K G	Marjakeitto M K G Vaniljainen kerma-vahto K G	Mustaherukkavispipuuro M K	Ruusunmarjamenakiisseli M K G
Take Away-salaatti	Keltainen broilerisalaatti Keltainen juustosalaatti	Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Täysjyvä-papubroilerisalaatti Täysjyvä-papusalaatti	Broiler-riisisalaatti Feta-riisisalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kananmunasalaatti		

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

Keskussairaala Pohjantikka 3

Voimassa 2018 viikolla: 45

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Kana-kookoskastike M K G Keitetty riisi M K G Parsakaali-porkkana	Kalapyörykkä K G Peruna Kermaviilikastike K G Porkkana	Mustapippurihärkä K G Peruna Kartanon kasvis	Kalagratiini cheddar K (sis laktoosia) Perunasose K G Herne-maissi	Uunimakkara M K G Juusto-perunapastot K G Uunijuurekset	Jauheliha-juustovuoka K G Aurinkokasvikset	Broileriwokkipata M K G Keitetty riisi M K G Kahden kaalin sekoitus
Kasvis lounas	Tex-mex-kasvisvuoka K G	Punajuuri-kasvispyörykkä M K G	Kasvishoukutus K G	Papu-spaghettipata M K	Koskenlaskijan maisisipyörykkä G	Kasvispaella M K G	Quorn lasagne
Lounas 2	Nakkikeitto M K G	Casablancan kana-keitto M K G	Peruna-palsternakke-keitto K G	Tomaatti jauhelihakeitto M K G	Punainen lohikeitto K G		
Jälkiruoka	Persikkarahka K G	Maissikiisseli K G Marjasose M K G	Marjakiisseli M K G	Aprikoosikiisseli M K G	Vatkattu mustikkapuuro M K Vaniljakastike K G	Karhunvadelma-kiisseli M K G Vanillainen kermavaahto K G	Mustikkakukko K Vaniljakastike K G
Take Away-salaatti	Savukirjolohisalaatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukka-pastasalaatti Juusto-meloni-simpukkasalaatti	Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Broileri ananasalaatti Juusto-ananasalaatti	Lohi-tuoresalaatti Kasvissalaatti		

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

Keskussairaala Pohjantikka 4

Voimassa 2018 viikolla: 46

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Bolognesekastike M K G Tumma kierremakaroni M K Pikku porkkana	Broileripihvi M K Peruna Juusto-yrttikastike K G Parsakaali	Kalamurekepihvi G Perunasose K G Tartarkastike K G Punajuuret uunissa	Parsakaali-pinaattipihvit M K G Juustoperuna-paistos K G Yrttiporkkanat	Lihakaalilaatikko M K G Aurinkokasvis Puolukkasurvos	Tortilla M K Broileri-kasvistäyte K G	Lihapata karjalaiseen tapaan M K G Perunasose K G Porkkanalaatikko K G
Kasvis lounas	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Porkkanapyörykkä K G	Kasvis-nuudeli- vuoka M	Parsakaali-pinaattipihvi M K G	Thai-kasviscurry M K G	Tortilla M K Vegetarian-riisitäyte K G	Kuskus- kasvispihvi Mangoraja-kastike G
Lounas 2	Ison Antin kirjohikeitto K G	Lihakeitto M K G	Perunavelli K G	Juustoinen kana- kasviskeitto K G	Emännän kala- keitto K G		
Jälkiruoka	Vatkattu mansikkapuuro M K Vaniljakastike K G	Mustikkakiisseli M K G	Tyrnikerroskiisseli K G	Omena-tiikerijogurtti K	Ananaskiisseli M K G	Suklaakiisseli K G	Karpalokiisseli M K G Kermavaahto K G
Take Away-salaatti	Keltainen broilersalaatti Keltainen juustosalaatti	Savulohi-triosimpukkasalaatti Juusto-triosimpukkasalaatti	Broileri ananassalaatti Juustoleipä ananassalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kanamunasalaatti	Täysjyvä-papubroilersalaatti Täysjyvä-papusaalaatti		

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