

## Keskussairaala Pohjantikka

### Voimassa 2019 viikolla: 11

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Lounas 1</b>	Appelsiinikukka K G Peruna Parsakaali	Kaalikääryleet M K G Peruna Ruskeakastike K G Porkkana	Uunikala seistä K G Perunasose K G Punajuuret uunissa	Maksa-kermakas- tike K G Peruna Kukkakaali	Broileripyörykkä M K Kermaperunat K G Currykastike K G Uunijuurekset	Kirjolahikiusaus K G Pikkuporkkana	Riista-juustokäris- tys K G Perunasose K G Puutarhurin sekoit- tus
<b>Kasvis- lounas</b>	Kuskus-kasvispihvi Kermaviilikastike K G	Marokko-kasvis- pihvi M K G	Kahden kasviksen quornsuikalepais- tos K G	Feta-kasvispihvi G Mangoraja-kastike G	Papu-juureshöystö K G	Soija-kasvislasag- nette K	Majakanvartijan quornpihvi G
<b>Lounas 2</b>	Lihakeitto M K G	Porkkanasose- keitto K G	Juustoinen kasvis- keitto K G	Ohrapuuro K Mansikkakiisseli M K G Leikkele	Hyvän olon kala- keitto K G		
<b>Jälki- ruoka</b>	Mustikkakiisseli M K G	Ruusunmarjakiis- seli M K G Vanillainen kerna- vaahto K G	Vanillainen vispi- puuro K	Jogurttimousse mustaherukkakas- tike K G	Omenasosekiisseli M K G Kermavaahto K G	Mangorahka K G	Vatkattu aprikoo- sipuuro M K
<b>Take Away-sa- laatti</b>	Savulohi-triosim- pukkasalaatti Juusto-triosimpuk- kasalaatti	Broiler-pastasa- laatti Juusto-pastasa- laatti	Tonnikalasalaatti Rae-juusto-kanan- munasalaatti	Savukirjolahisa- laatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukka- pastasalaatti Leipäjuusto-sim- pukkapastasalaatti		

**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

### Voimassa 2019 viikolla: 12

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Lounas 1</b>	Paahdettu sianliha-kastike M K G  Peruna Lanttu-porkkana	Lihamureke M K G Peruna Ruskeakastike K G Kahden kaalin sekoitus	Kahden kalan paistot M K  Perunasose K G Kruunusekoitus	Mexikan kasvispihvi K G Kermaperunat K G Juusto-yrttikastike K G Punajuuret uunissa	Paella broilerista M K G  Herne-maissi	Liha-makaronilaatikko K Aurinkokasvikset	Uunikirjolohi M K G Perunasose K G Juustokastike K G Porkkanaviipale
<b>Kasvislounas</b>	Kasvismoussa K G 	Linssi-kasviskastike M K G 	Parsakaali-pinaattikasvispihvi M K G  Kermaviilikastike K G	Mexikan kasvispihvi K G	Soijapyörökät tahitilaiseen tapaan G Peruna	Herkuttelijan kasvispata K G  Peruna	Quorn filee appelsiinikastikkeessa G
<b>Lounas 2</b>	Bataattikeitto K G 	Juustoinen lohikeitto K G	Intialainen kookosbataattikeitto MKG	Broiler-kasviskeitto M K G 	Tomaatti-vuohenjuustokeitto K G		
<b>Jälkiruoka</b>	Puolukkakiisseli M K G Vaniljavaahto K G	Ohukkaat Hillo	Pohjoinen marjakerkku G K	Hedelmäsalaatti M K G	Vadelma-päärnäkiisseli M K G Vaniljainen kerma-vahto K G	Mustaherukkavispipuuro M K	Ruusunmarjamenakiisseli M K G
<b>Take Away-salaatti</b>	Keltainen broilersalaatti Keltainen juustosalaatti	Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Täysjyvä-papubroilersalaatti Täysjyvä-papusalaatti	Broiler-riisisalaatti Feta-riisisalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kanamunasalaatti		

**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

### Voimassa 2019 viikolla: 13

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Lounas 1</b>	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M K G Parsakaali-porkkana	Kirjolahipyörökät K G Peruna Kermaviilikastike K G Porkkana	Mustapippurihärkä K G Peruna Kartanon kasvis	Kalagratiini cheddar K (sisältää laktoosia) Perunasose K G Herne-maissi	Uunimakkara M K G Juusto-perunapastos K G Uunijuurekset	Jauheliha-juustovuoka K G Aurinkokasvikset	Broileriwokkipata M K G Täysjyväriisi M K G Kahden kaalin sekoitus
<b>Kasvis-lounas</b>	Texmex-kasvisvuoka K G	Punajuuriipyörökät M K G	Kasvispaella M K G	Papu-spaghettipata M K	Koskenlaskijan maisisipyörökä G	Kasvishoukutus K G	Quorn lasagne
<b>Lounas 2</b>	Nakkikeitto M K G	Casablancan kana-keitto M K G	Peruna-palsternak-kasosekeitto K G Leikkele	Tomaatti jauheliha-keitto M K G	Punainen lohikeitto K G		
<b>Jälkiruoka</b>	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
<b>Take Away-salaatti</b>	Savukirjolahisalaatti Mozzarellasalaatti	Broileri-simpukka-pastasalaatti Juusto-meloni-simpukkasalaatti	Ruokaisa kirjolahisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Broileri ananassalaatti Juustoleipä-ananassalaatti	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

Voimassa 2019 viikolla: 14

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Lounas 1</b>	Bolognesekastike M K G  Tumma kierrema- karoni M K Pikku porkkana	Kalamurekepihvi G Perunasose K G Tartarkastike K G Punajuuret uunissa	Broilerleike M K Riisi-monivilja M K Juusto-yrttikastike K G Parsakaali	Parsakaali-pinaatti- pihvit M K G  Juustoperuna-pais- tos K G Yrttiporkkanat	Lihakaalilaatikko M K G  Aurinkokasvis Puolukkasurvos	Tortilla M K Broileri-kasvis- täyte K G 	Karjalainen liha- pata uunissa M KG  Perunasose K G Porkkanalaatikko M K G
<b>Kasvis- lounas</b>	Fetajuusto-kasvis- paistos K G	Porkkanapyörykkä K G 	Kasvis-nuudeli- vuoka M 	Parsakaali-pinaatti- pihvi M K G 	Thai-kasviscurry M K G  Peruna	Tortilla M K Vegetarian-riisi- täyte K G 	Parsakaali-juusto- medaljonki K Mango-rajakastike G
<b>Lounas 2</b>	Isoo Antin kirjolo- hikeitto K G	Tomaattikeitto K G	Perunavelli K G Leikkele	Juustoinen kana- kasviskeitto K G 	Emännän kalakeitto M K G 		
<b>Jälkiruoka</b>	Vatkattu mansik- kapuuro M K Vaniljakastike K G	Mustikkakiisseli M K G	Tyrnikerroskiis- seli K G	Omena-tiikerijo- gurtti K	Persikkakiisseli M K G	Suklaakiisseli K G	Karpalokiisseli M K G Kermavaahto K G
<b>Take Away-sa- laatti</b>	Keltainen broileri- salaatti Keltainen juusto- salaatti	Savulohi-triosim- pukkasalaatti Juusto-triosimpuk- kasalaatti	Broileri ananas- salaatti Juustoleipä ana- nassalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kanan- munasalaatti	Täysjyvä-papu-broi- lerisalaatti Täysjyvä-papusa- laatti		

**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

Voimassa 2019 viikolla: 15

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Lounas 1</b>	Inkivääriporsas M K G  Peruna Punajuurigratiini K G	Naudanmureke- pihvi M G Peruna Ruskeakastike K G Puutarhurin sekoi- tus	Broileria tahitilai- seen tapaan K G  Täysjyväriisi M K G Parsakaali-pork- kana	Firenzen kalaleike Perunasose K G Kurkkuinen kerma- viilikastike K G Parsakaali	Herkuttelijan här- käpata K G  Peruna Porkkana	Ruusunmarjabroi- leri K G  Riisi-monivilja M K Herne-maissi-pork- kana	Majakanvartijan kalafilee G  Perunasose K G Juustokastike KG Kruunusekoitus
<b>Kasvis- lounas</b>	Koskenlaskijan ba- taatti-papupihvi K G Kurkkuinen kerma- viilikastike K G	Kasvislasagnette 	Soija-kasviskastike K G 	Papu-linssipihvi M K G 	Paella quorn M G 	Mifu-pastavuoka K	Ruusunmarja-soi- javuoka K G 
<b>Lounas 2</b>	Lohiseljanka M K G 	Juustomestarin- kasviskeitto K G	Borsch-keitto M K G  Smetana K G	Siskonmakkara- keitto M K G	Samettinen broile- rikeitto M K G		
<b>Jälkiruoka</b>	Vadelmakiisseli M K G	Ohukkaat Hillo	Mansikka-raparpe- rivispipuuro M K	Ruusunmarjarahka K G	Kuningatar kiisseli M K G	Raparperi-mansik- kakiisseli M K G Kermavaahto K G	Kerrosjälkiruoka K G
<b>Take Away-sa- laatti</b>	Tonnikalasalaatti Raejuusto-kanan- munasalaatti	Savulohi-triosim- pukkasalaatti Juusto-triosim- pukkasalaatti	Broileri ananassa- laatti Juustoleipä ana- nassalaatti	Täysjyvä-papu- broilerisalaatti Täysjyvä-papusa- laatti	Lohi-tuorejuusto- salaatti 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