











Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 16

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai Pitkäperjantai	Lauantai	Sunnuntai Pääsiäispäivä
Lounas 1	Appelsiinikukka K G Peruna Parsakaali	Kaalikäryleet M K G  Peruna Ruskeakastike K G Porkkana	Uunikala seistä K G  Perunasose K G Yrttiporkkanat	Broiler-parmesan- leike K Täysjyväriisi Punajuurigratiini K G (sisältää laktoosia)	Lammaspyörykkä M G Kermaperunat K G Kermanen kastike K G Uunijuurekset	Kirjolohikiusaus K G  Pikkuporkkana	Broileria curry-persik- kakastikkeessa K G Täysjyväriisi Puutarhurin sekoitus
Kasvis- lounas	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-kasvisla- sagnette K 	Majakanvartijan quornpihvi G
Lounas 2	Lihakeitto M K G 	Porkkanasose- keitto K G	Juustoinen kasvis- keitto K G 	Ohrapuuro K Mansikkakiisseli M K G Leikkele			
Jälki- ruoka	Mustikkakiisseli M K G	Ruusunmarjakiis- seli M K G Vanillainen kerma- vaahto K G	Mangorahka K G	Mämmi M K Vaniljakastike K G	Rahkapiirakka	Vanillainen vis- pipuuro K	Pasha K G
Take Away-sa- laatti	Savulohi-triosim- pukkasalaatti Juusto-triosimpuk- kasalaatti	Broiler-pastasa- laatti Juusto-pastasa- laatti	Tonnikalasalaatti Rae-juusto-kanan- munasalaatti	Savukirjolohisa- laatti Mozzarellasalaatti			

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: 17

	Maanantai 2. Pääsiäispäivä	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Lohipaistos K G Perunasose K G Kasvisgratiini K G	Lihamureke M K G Peruna Ruskeakastike K G Kahden kaalin sekoitus	Kahden kalan paistos M K Perunasose K G Kruunusekoitus	Uuniperunat M K G Kinkkutäyte K G	Paella broilerista M K G Herne-maissi	Liha-makaroni-laatikko K Aurinkokasvikset	Uunikirjolohi M K G Perunasose K G Juustokastike K G Porkkanaviipale
Kasvislounas	Kasvismoussaka K G	Linssi-kasviskastike M K G	Pinaatti-raejuustonnappi K G Kermaviilikastike K G	Uuniperunat M K G Kasvistäyte K G	Soijapyörökät tihitilaiseen tapaan G Peruna	Herkuttelijan kasvispata K G Peruna	Quorn filee appelsiinikastikkeessa G
Lounas 2		Juustoinen lohikeitto K G	Intialainen kookosbataattikeitto MKG	Broiler-kasviskeitto M K G	Tomaatti-vuohenjuustokeitto K G		
Jälkiruoka	Hedelmärahka K G	Ohukkaat Hillo	Pohjoinen marjherkku G K	Hedelmäsalaatti M K G	Vadelma-päärynäkiisseli M K G Vaniljainen kerma-vahto K G	Mustaherukka-vispipuuro M K	Ruusunmarja-omenakiisseli M K G
Take Away-salaatti		Ruokaisa kirjolohisalaatti perunasta Ruokaisa juustosalaatti perunasta	Täysjyvä-papubroilerisalaatti Täysjyvä-papusaalaatti	Broiler-riisisalaatti Feta-riisisalaatti	Tonnikalasalaatti Raejuusto-munasalaatti		

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: 18

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko Vappu	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M KG Parsakaali-porkkana	Nakki M K G Juusto-perunapastos K G Porkkana	Mustapippurihärkä K G Peruna Kartanon kasvis	Kalagratiini cheddar K (sisältää laktoosia) Perunasose K G Herne-maissi	Paahdettu sianlihastike M K G peruna Uunijuurekset	Jauheliha-juustovuoka K G Aurinkokasvikset	Broileriwokkipata M K G Täysjyväriisi M K G Kahden kaalin sekoitus
Kasvis-lounas	Texmex-kasvisvuoka K G	Vege kebabko M K	Kasvispaella M K G	Papu-spaghettipata M K	Koskenlaskijan maispipyörykkä G Kermaviilikastike K G	Kasvishoukutus K G	Quorn lasagne
Lounas 2	Siskonmakkara-keitto M K G	Casablancan kana-keitto M K G		Tomaatti jauheliha-keitto M K G	Punainen lohikeitto K G		
Jälkiruoka	Persikkarahka K G	Munkki Sima	Marjakiisseli M K G Kermavaahto 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		Broileri ananassaalaatti Juustoleipä-ananassaalaatti	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 Portaat luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 19

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	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 M K G  Perunasose K G Porkkanalaatikko M K G
Kasvis- lounas	Fetajuusto-kasvis- paistos K G	Porkkanapyörykkä K G 	Kasvis-nuudeli- vuoka M 	Parsakaali-pinaatti- pihvi M K G 	Thai-kasviscurry M K G  Peruna, Aurinkokasvis	Tortilla M K Vegetarian-riisi- täyte K G 	Parsa-juustome- daljonki K Mango-rajakastike G
Lounas 2	Isoo Antin kirjolo- hikeitto K G	Tomaattikeitto K G	Perunavelli K G Leikkele	Juustoinen kana- kasviskeitto K G 	Emännän kalakeitto M K G 		
Jälkiruoka	Vatkattu mansik- kapuuro M K	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
Take Away-sa- laatti	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 Portaatt luomun portaalla 1

Keskussairaala Pohjantikka

Voimassa 2019 viikolla: 20

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas 1	Inkivääriporsas M K G  Peruna Punajuurigratiini (sisältää laktoosia) 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 Tartarkastike 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 Kruunusekoitus
Kasvis- lounas	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 
Lounas 2	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		
Jälkiruoka	Vadelmakiisseli M K G	Marjakiisseli M K G	Mansikka-raparpe- rivispipuuro M K	Ruusunmarjarahka K G	Kuningatarkiisseli M K G	Raparperi-mansik- kakiisseli M K G Kermavaahto K G	Kerrosjälkiruoka K G
Take Away-sa- laatti	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