

Sairaalan ja palvelukeskusten osastojen ruokalista viikoille 2-6

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan 3 – 5 kertaa viikossa ja aamuisin luomupuuroa. Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksista johtuen.

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 2	10.1. Lounas: Jokamiehen kalaa, perunoita. Päivällinen: Aurinkoista broilerikeittoa ja persikka-vadelmakiisseliä.	11.1. Lounas: Lapinkeittoa ja Jäätelöä. Päivällinen: Bataattikeittoa ja marjahyvettä.	12.1. Lounas: Lasagnetta. Päivällinen: Samettista kalakeittoa ja mango-ananaskiisseliä.	13.1. Lounas: Veriohukaisia, perunasosetta. Päivällinen: Jauheliha-keittoa ja mustikkakiisseliä.	14.1. Lounas: Rosee broilerikastiketta, perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa ja sitrus-porkkanakiisseliä.	15.1. Lounas: Lohi-perunalaatikkoa. Päivällinen: Mannapuuroa, sekamarjakiisseliä.	16.1. Lounas: Palapaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä.
vk 3	17.1. Lounas: Jauhelihakastiketta, perunoita. Päivällinen: Pehmeää broilerikeittoa ja raparperiikiisseliä.	18.1. Lounas: Lihakeittoa ja marjarahkaa. Päivällinen: Kala-juureskeittoa ja hedelmää.	19.1. Lounas: Broilerikiusausta. Päivällinen: Rössykeittoa ja vadelmakiisseliä.	20.1. Lounas: Silakkapihvejä, perunasosetta. Päivällinen: Riistakeittoa ja ruusunmarjakiisseliä.	21.1. Lounas: Possun lihakastiketta, perunoita. Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiiniikiisseliä.	22.1. Lounas: Riistakiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja kuningatarikiisseliä.	23.1. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja luomusoppaa.
vk 4	24.1. Lounas: Lindströmin pihvejä, perunasosetta. Päivällinen: Lapinkeittoa ja ruusunmarjamandariiniikiisseliä.	25.1. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmävaahtoa. Päivällinen: Kasvisosekeittoa ja hedelmää.	26.1. Lounas: Kebabkiusausta. Päivällinen: 4-viljan puuroa maitoon ja mansikkakiisseliä.	27.1. Lounas: Kanapyöryköitä, perunoita. Päivällinen: Makkarakittoa ja omena-kanelikiisseliä.	28.1. Lounas: Härkää pippurikastikkeessa, perunoita. Päivällinen: Kesäkeittoa ja marjat ja kastiketta.	29.1. Lounas: Broileri-kasviskiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrnikiisseliä.	30.1. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.
vk 5	31.1. Lounas: Kasvispyöryköitä, perunoita. Päivällinen: Broilerikeittoa ja sekamarjakiisseliä.	1.2. Lounas: Nakkikeittoa ja mansikka-vaniljavispuuroa. Päivällinen: Samettista kurpitsakeittoa ja hedelmää.	2.2. Lounas: Juustoista lihavuokaa. Päivällinen: Lempeää savulohikeittoa ja mango-appelsiiniikiisseliä.	3.2. Lounas: Kaalikäryleitä, perunoita. Päivällinen: Makkarakittoa ja maitokiisseliä hillolla.	4.2. Lounas: Mantelikalaa, pinaattiperunasosetta. Päivällinen: Kalkkuna-currykeittoa ja ruusunmarja-mansikkakiisseliä.	5.2. Lounas: Kasviskiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja marjat.	6.2. Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.
vk 6	7.2. Lounas: Broileri-kasviskastiketta, perunoita. Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarikiisseliä.	8.2. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla. Päivällinen: Makkarakittoa ja hedelmä.	9.2. Lounas: Lohi-pastavuokaa. Päivällinen: Vehnäpuuro maitoon ja mansikka-raparperiikiisseliä.	10.2. Lounas: Riistakäristystä, perunasosetta. Päivällinen: Kolmen kalan keittoa ja tyrni-appelsiiniikiisseliä.	11.2. Lounas: Uunimakkaraa, juuresosetta. Päivällinen: Juustoista jauhelihakeittoa ja sekamarjakiisseliä.	12.2. Lounas: Tonnikalakiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja ruusunmarjakiisseliä.	13.2. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta ja marjat ja kastiketta. Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiisseliä.