

## Sairaalan ja palvelukeskusten osastojen ruokalista viikoille 1 - 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
<b>vk 1</b>	2.1. Lounas: Nakkikastiketta, perunoita.  Päivällinen: Pehmeää broilerikeittoa ja raparperiiksiä.	3.1. Lounas: Lihakeittoa ja marjarahkaa.  Päivällinen: Kala-juureskeittoa ja hedelmää.	4.1. Lounas: Broilerikiusausta.  Päivällinen: Vehnäpuuroa maitoon ja vadelmakiiksiä.	5.1. Lounas: Silakkapihvejä, perunasosetta.  Päivällinen: Juustoista jauhelihakeittoa ja ruusunmarjakiiksiä.	6.1. Lounas: loppiainen Jauhelihiphvejä, perunasosetta ja marjat.  Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiiniiksiä.	7.1. Lounas: Kaalilaatikkoa.  Päivällinen: Mannapuuroa ja kuningatarkiiksiä.	8.1. Lounas: Rosee broilerikastiketta, perunasosetta ja jäätelöä.  Päivällinen: Riisipuuroa ja luomusoppaa.
<b>vk 2</b>	9.1. Lounas: Lindströmin pihvejä, perunasosetta.  Päivällinen: Kasvissekeittoa ja mansikkakiiksiä.	10.1. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmävaahtoa.  Päivällinen: Possu-juureskeittoa ja hedelmää.	11.1. Lounas: Kinkkukiusausta  Päivällinen: 4-viljan puuroa maitoon ja vadelma-päärynäkiiksiä.	12.1. Lounas: Kanapyöryköitä, perunoita.  Päivällinen: Siskonmakkarakeittoa ja omena-kanelikiiksiä.	13.1. Lounas: Härkää pippurikastikkeessa, perunoita.  Päivällinen: Seikeittoa ja marjat ja kastiketta.	14.1. Lounas: Broileri-kasviskuisausta.  Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrnikiiksiä.	15.1. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia.  Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.
<b>vk 3</b>	16.1. Lounas: Mantelikalaa, pinaattiperunasosetta.  Päivällinen: Possu-juureskeittoa ja ruusunmarja-mansikkakiiksiä.	17.1. Lounas: Aurinkoista broilerikeittoa ja mansikkavaniljavispipuuroa.  Päivällinen: Samettista kurpitsakeittoa ja hedelmää.	18.1. Lounas: Merimieslaatikkoa.  Päivällinen: Lempeää savulohikeittoa ja mango-appelsiiniiksiä.	19.1. Lounas: Kasvispyöryköitä, perunoita.  Päivällinen: Kalkkuna-currykeittoa ja sekamarjakiiksiä.	20.1. Lounas: Kaalikääryleitä, perunoita.  Päivällinen: Nakkikeittoa ja vaniljakiiksiä hillolla.	21.1. Lounas: Kasviskuisausta.  Päivällinen: Mannapuuroa ja marjat.	22.1. Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta ja jäätelöä.  Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.
<b>vk 4</b>	23.1. Lounas: Broileri-kasviskastiketta, perunoita.  Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarkiiksiä.	24.1. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla.  Päivällinen: Makkarakeittoa ja hedelmä.	25.1. Lounas: Lohi-perunavuokaa.  Päivällinen: Vehnäpuuroa maitoon ja mansikka-raparperiiksiä.	26.1. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta.  Päivällinen: Kolmen kalan keittoa ja tyrni-appelsiiniiksiä.	27.1. Lounas: Uunimakkaraa, perunasosetta.  Päivällinen: Juustoista jauhelihakeittoa ja sekamarjakiiksiä.	28.1. Lounas: Tonnikala-pastavuokaa.  Päivällinen: Mannapuuroa ja ruusunmarjakiiksiä.	29.1. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta ja marjat ja kastiketta.  Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiiksiä.
<b>vk 5</b>	30.1. Lounas: Jokamiehen kalaa, perunoita.  Päivällinen: Aurinkoista broilerikeittoa ja persikka-vadelmakiiksiä.	31.1. Lounas: Possu-juureskeittoa ja Jäätelöä.  Päivällinen: Bataattikeittoa ja marjahyvettä.	1.2. Lounas: Makaronilaatikkoa.  Päivällinen: 4-viljan puuroa maitoon ja mango-ananaskiiksiä.	2.2. Lounas: Veriohukaisia, perunasosetta.  Päivällinen: Jauhelihakeittoa ja mustikkakiiksiä.	3.2. Lounas: Rosee broilerikastiketta, perunoita.  Päivällinen: Makkarakeittoa ja sitrus-porkkanakiiksiä.	4.2. Lounas: Lohikuisausta.  Päivällinen: Mannapuuroa, sekamarjakiiksiä.	5.2. Lounas: Palapaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia.  Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiiksiä.

## Ateriapalvelut Raahе

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>vk 6</b>	6.2. Lounas: Jauhelihakastiketta, perunoita.  Päivällinen: Pehmeää broilerikeittoa ja raparperikiisseliä.	7.2. Lounas: Lihakeittoa ja marjavaahtoa.  Päivällinen: Kala-juureskeittoa ja hedelmää.	8.2. Lounas: Broileri-pastavuokaa.  Päivällinen: Vehnäpuuroa maitoon ja vadelmakiisseliä.	9.2. Lounas: Kalamurekepihvejä, perunasosetta.  Päivällinen: Juustoista jauhelihakeittoa ja ruusunmarjakiisseliä.	10.2. Lounas: Possun lihakastiketta, perunoita.  Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiiniikiisseliä.	11.2. Lounas: Jauheliha-perunasoselaatikka.  Päivällinen: Mannapuuroa ja kuningatarkiisseliä.	12.2. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta ja jäätelöä.  Päivällinen: Riisipuuroa ja luumusoppaa.