

<b>Nivala terveyskeskus henkilökunta ruokalista</b>					
<b>Kalenteriviikot 2024: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50</b>					
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
<b>Ateria</b>	<b>Vko 1/ ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), perunat, salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kananugetit (L), perunasose (G,L), kastike(G,L), porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Kirjolohivuoka (G,L), romaneskokasvis, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), salaattibufee, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Lihakeitto (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M)	Hedelmämousse (G,L)	Marjat (G,M) (Suomi)ja vaniljakastike (G,L)	Mangovispipuuro (M)	Mansikkakiisseli (G,M)

<b>Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6,11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51</b>					
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
<b>Ateria</b>	<b>Vko 2 /ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
Lounas	Broilerikastike (G,L), perunat, salaattibufee maito, leipä, rasva	Hernekeitto (G,M), salaattibufee, sinappi, maito, leipä, rasva	Jauhelihapihvi (M), perunasose (G,L) pikkuporkkana, salaattibufee, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva,	Lohikeitto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva,	Kinkkukiusaus (G,L), aurinkokasvis, salaattibufee, maito, leipä, rasva,
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Marjarahka (G,L)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Raparperikiisseli (G,M)

Nivala terveystieteiden keskus henkilökunta ruokalista					
Kalenteriviikot 2024: 34, 39, 44, 49 ja 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52					
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Kalapyörökät (G,M), perunasose (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), harlekiini kasvis, salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Mangokiisseli (G,M)	Omena-päärynäkiisseli (G,M)	Mansikkavispiuuro (M)	Sekahedelmäkiisseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)

Kalenteriviikot 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48					
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Jauheliuhakeitto (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva,	Uunikala kastikkeessa (G,L), perunasose (G,L), ruusukaali, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lasagnette (L), salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike (G,L) peruna, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Jauheliuhakastike (M), perunat, salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Mangokiisseli (G,M)	Marjakiisseli (G,M)	Puolukkamousse (G,L)	Hedelmäkiisseli (G,M)

**Nivala terveyskeskus henkilökunta ruokalista**

**Kalenteriviikot 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49**

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

<b>Ateria</b>	<b>Vko 5 / ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
Lounas	Nakkikastike (M), perunat, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Porkkanaohukaiset (L), perunasose (G,L), kruunusekoitus, salaattibufee maito, leipä, rasva	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Broilerpastavuoka (L), porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Kalakeitto (G,L) , salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Päärynäkiisseli (G,M)	Vadelmavispiuuro (M)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Hedelmäsmootie (G,L)	Kuningatarkiisseli (G,M)