

**RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 11, 16, 21**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro, vesimeloni, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, paprika, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gottermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
LOUNAS	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali-persikka-salaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Jauhelihapihvi, perunat, keitetty sekavihannes, punakaali-kesäkurpitsa-maissisalaatti maito, leipä, rasva	Lohikeitto, saunapalvileike, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Kinkkukiusaus, keitetty aurinkokasvis, vihreäsalaatti-kurkkupäärynäsalaatti, maito, leipä, rasva	Kaalikääryleet, perunat, kastike, vihreäsalaatti-meloni-kuutio, puolukkasose, maito, leipä, rasva	Sianlihastike, perunat, punajuurisalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Ruusunmarjakiisseli	Pannukakku ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Punaherukkarajjuusto-vaahdo	Mansikkajogurttirahka
PÄIVÄ-KAHLVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
PÄIVÄ-LINEN	Kalakeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Palvirouheperunakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kesäkeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Jauheliharisotto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kanakasviskeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Pinaattikeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Punajuurisekeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäinkku

## RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 7, 12, 17, 22

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro, vesimeloni, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, paprika, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gotlermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
LOUNAS	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikaleet, maito, leipä, juusto	Kalapyörökät, perunasose, keitetty parsakaali, jäävuori-kurkku-paprikasalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaisti, perunat, keitetty vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy)kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät) ketsuppi, maito, leipä, rasva	Broilerikeitto, juusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Lihamureke, kermaperunat, kastike, vihreäsalaatti-kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Mangokiisseli	Omena-päärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Sekahedelmäkiisseli	Hedelmäinen piimävanukas	Taikinoidut omenat ja vaniljakastike	Persikkakiisseli
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
PÄIVÄL-LINEN	Maitoperunat, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Lihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kukkakaalisosekeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Perunakiusaus-jauhelihalla, mandariini, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Lohikeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Porkkanasosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Metsäsienikeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gotlermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

**RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 8, 13, 18**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro, vesimeloni, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, paprika, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gottermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
LOUNAS	Jauhelihakeitto, edamjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Uunikala kastikkeessa, perunat, keitetty herne-maissi-paprika, jäävuori-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Porojuustokeitto, balkanleike, paprikasuikaleet, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Lihakeitto, juusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Karjalanpaisti, perunat, keitetty kruunuvihannes, sienisalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Marjakiisseli	Mangokiisseli	Ohukaiset ja hillo	Mustikkavanukas	Hedelmäkiisseli	Vatkattu mustaherukkapuuro	Appelsiiniikiisseli
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmatorttu
PÄIVÄ-LINEN	Makkarakeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Kasvisosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Siskonmakkarakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kesäkeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Broilerikeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Juuresosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Jauhelihakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

## RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 9, 14, 19

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro, vesimeloni, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, paprika, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gottermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
LOUNAS	Nakkikastike, keitetyt juussuikaleet, perunat, vihreäsalaatti-tomaatti-ananassalaatti, maito, leipä, rasva	Lindströminpihvit, perunasose, kastike, jäävuori-paprika-mangosalaatti, puolukka, maito, leipä, rasva	Kalakeitto, keittokinkku, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaattikurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Broileripastavuoka, keitetyt värikkäät porkkanaviipaleet, rapea-vesimelonisalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti, juusto, maito, leipä, rasva	Lihasuikalekastike, perunat, italiansalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Päärynäkiisseli	Vadelmavispipuuro	Aprikoosikiisseli	Hedelmäsmoothie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifruitti
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
PÄIVÄ-LINEN	Kalakasviskeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Lihakasvispata, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Possukeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kukkakaalisosekeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kinkkuperunakasviskeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Nakkikeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Punajuurisosekeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

**RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 10, 15, 20**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro, vesimeloni, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro, paprika, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gottermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro, tomaatti, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
LOUNAS	Jauhelihakastike, perunat, keit.kukkakaali, porkkanaraaste (syksy) jäävuori-kurkku-persikkasalaatti ( kevät ) maito, leipä, rasva	Kanapyörökät, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Maksalaatikko, perunat, voisulakastike, puolukkasose, jäävuori – kurkku-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Kirjolahivuoka, keitetty porkkana, kaali - kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto, edamjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Ananaskiisseli	Vadelmavanukas	Marjat ja vaniljakastike	Mangovispipuuro	Mansikkakiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
PÄIVÄ-LINEN	Palvikuutiokeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jauhelihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Lihakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kanajauhelihakeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kalkkunakeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Bataattisosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Riistakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku