

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 38, 43, 48

	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, perunasose, 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	Sianlihakastike, perunat, punajuurisalaatti, maito, leipä, rasva
PÄIVÄKAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
JÄLKI-RUOKA	Ruusunmarjakiisseli	Pannukakku ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Puolukkamousse	Mansikkajogurttirahka
PÄIVÄLINEN	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	Punajuurisoskeitto, 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: 39, 44, 49

	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
LOU-NAS	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikaleet, maito, leipä, juusto	Kalapyörykät, 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
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
JÄLKI-RUOKA	Mangokiisseli	Omena-päärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Sekahedelmäkiisseli	Hedelmäinen piimävanukas	Taikinoidut omenat ja vaniljakastike	Persikkakiisseli
PÄIVÄL-LINEN	Maitoperunat, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Lihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kukkakaalisosekeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Perunahippurisotto 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, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 40, 45, 50

	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
PÄIVÄKAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmatorttu
JÄLKI-RUOKA	Marjakiisseli	Mangokiisseli	Ohukaiset ja hillo	Puolukkamousse	Hedelmäkiisseli	Vatkattu mustaherukkapuuro	Appelsiiniikiisseli
PÄIVÄLINEN	Makkarakeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Kasvissosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Siskonmakkarakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kesäkeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Broilerikeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Juuressosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Jauhelihakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTAPALA	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: 41, 46, 51

	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
LOU-NAS	Nakkikastike, keitetyt juuressuikaleet, 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
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
JÄLKI-RUOKA	Päärynäkiisseli	Vadelmavispipuuro	Aprikoosikiisseli	Hedelmäsmoothie	Kuningatarkiisseli	Marjatalkkunahyve	Riisifruitti
PÄIVÄL-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: 42, 47, 52

	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
LOU-NAS	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	Kirjolohivuoka, keitetty porkkana, kaali - kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto, edamjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
JÄLKI-RUOKA	Ananaskiisseli	Hedelmämousse	Marjat ja vaniljakastike	Mangovispipuuro	Mansikkakiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
PÄIVÄL-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