

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 1

	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	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali-persikka-salaatti mustaherukkahillo maito, leipä, rasva	Nakit perunasose jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti sinappi maito, leipä, rasva	UUDENVUODENPÄIVÄ Karjalanpaisti perunat lanttulaatikko sienisalaatti maito, leipä, rasva	Kalakeitto, saunapalvileike salaatinlehti maito, leipä, rasva	Kinkkukiusaus, keitetty aurinkokasvis vihreäsalaatti-kurkkupäärynäsalaatti maito, leipä, rasva	Kaalikääryleet, perunat, kastike, vihreäsalaatti-meloni-kuutio puolukkasose maito, leipä, rasva	Lohikeitto juusto tuorekurkku maito, leipä, rasva
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, suklaaruutuleivos	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
JÄLKI-RUOKA	Ruusunmarjakiisseli	Hedelmäsalaatti	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Puolukkamousse	Mansikkajogurttirahka
PÄIVÄL-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	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, ylikypsäkincku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 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, 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	Kalapyörykät, perunasose, keitetty parsakaali, jäävuori-kurkku-paprikasalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, tuorekurkku, makkara, maito, leipä, rasva	Lohileike Perunat Maitokastike jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti maito, leipä, rasva	Itsenäisyyspäivä: Kalkkunan filee Perunat, kastike Porkkanalaatikko Jäävuorisalaatti maito, leipä, rasva	Broilerikeitto, juusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Lihamureke, kermaperunat kastike, Italiansalaatti maito, leipä, rasva
PÄIVÄKAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, joulutorttu	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
JÄLKI-RUOKA	Mangokiisseli	Omena-päärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Mustikkarahka	Hedelmäsalaatti	Persikkakiisseli	Luumuvahto
PÄIVÄLINEN	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, gotlermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 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	Mansikkamousse	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, ylikypsäkinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 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	Kalakeitto keittokinkku salaatinlehti maito, leipä, rasva	Broileripastavuoka Keitetyt kasvikset rapea-vesimelonisalaatti maito, leipä, rasva	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaattikurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakiusaus keit.pikkuporkkanat jäävuori-paprika-mangosalaatti maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti juusto maito, leipä, rasva	Lihasuikalekastike, perunat, keitetyt sateenkaari-porkkanat 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: 52

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro, tuorekurkku, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, pipari tomaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro, 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 keitetty kukkakaali porkkanaraaste maito, leipä, rasva	JOULUAATTO Joulukinkku perunat kastike lanttulaatikko rosolli maito, leipä, rasva	JOULUPÄIVÄ Viipalepaisti perunat punajuuri-kauravuoka jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti maito, leipä, rasva	TAPANINPÄIVÄ Kalkkunan filee perunat kermakastike porkkanalaatikko punajuurisalaatti maito, leipä, rasva	Uunimakkara perunasose kaali-rapea-melonisalaatti sinappi maito, leipä, rasva	Nakkikeitto, edamjuusto tuorekurkku maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat perunasalaatti maito, leipä, rasva
PÄIVÄ-KAHI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, joulutorttu	Kahvi, talvikakku	Kahvi, tähtipulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
JÄLKI-RUOKA	Ananaskiisseli	Luumukiisseli ja vaniljakastike	Mansikkakiisseli	Mustikkajogurtti	Aprikoosikiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
PÄIVÄ-LINEN	Palvikuutiokeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jauhelihakeitto, tuorekurkku, glögi 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	Luumu-rusinaikeitto, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoit, maito	Mustikkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mansikkajogurtti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 2

	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	LOPPIAINEN Sianlihakastike perunat keitetyt porkkanat punajuurisalaatti maito, leipä, juusto	Aurinkoinen broilerikeitto juusto paprikasuikaleet maito, leipä, rasva	Kalapyörökät perunasose keitetty parsakaali jäävuori-kurkku-maissi-salaatti maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto kananmuna riisipiirakka tuorekurkkuviipaleet maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko porkkana-ananasraaste ketsuppi maito, leipä, rasva	Broilerikeitto juusto tomaattiviipale maito, leipä, rasva	Lihamureke kermaperunat kastike vihreäsalaatti-kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä, rasva
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, joulutorttu	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
JÄLKI-RUOKA	Suklaamousse	Mangokiisseli	Omenapäärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	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, ylikypsäkinkku