

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 29

	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	Jauhelihapihvi, perunat, kastike, keit.pikkuporkkanat, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Broilerikastike, perunat, keitetty värikäs porkkanasekoitus, jäävuori-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Tonnikalapastavuoka, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Palapaisti, perunat, keitetty vihannesmix, vihreäsalaatti-kurkku-mandariinisalaatti, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto, edamjuusto, paprikaviipaleet, maito, leipä, rasva	Lihamureke, kermaperunat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Raparperikiisseli	Pannukakku ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Punaherukkaraejuusto-vahto	Mansikkajogurttirahka
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
PÄIVÄL-LINEN	Kesäkeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Perunahippumunakas palvirouheella, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kalakeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Jauheliharisotto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kanakasviskeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Makaronilaatikko, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Broilerikiusaus, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Puolukkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 30

	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	Aurinkoinen broilerikeitto, ottermannijuusto, paprikasuikaleet, maito, leipä, juusto	Kalapyörykät, perunasose, kastike, keitetty parsakaali, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Nakkikastike, perunat, jäävuori-punafrisee-kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko, ketsuppi, kaali-kurkku-ananassalaatti, maito, leipä, rasva	Kaalikääryleet, perunat, kastike, puolukkasose, jäävuori-melonisalaatti, maito, leipä, rasva	Lihakastike, perunat, keitetty porkkana, italiansalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Mangokiisseli	Omenapäärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Sekahedelmäkiisseli	Hedelmäinen vanukas	Omenapaistos ja vaniljakastike	Persikkakiisseli
PÄIVÄ-KAHLVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
PÄIVÄ-LINEN	Maitoperunat, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Lihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Perunakiusaus-jauhelihalla, tomaatti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Kukkakaalisosekeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, lihaleikkele	Lohikeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, ottermannijuusto	Lihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Lohikiusaus, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu-kiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Mansikkakiisseli, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 31

	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	Jauhelihakeitto, edamjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Kalakuviot, perunat ja maitokastike, jäävuori-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Porsaanlihakasviskeitto, balkanleike, paprikasuikaleet, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, keitetty kesäporkkana-suikale, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Broilerikeitto, 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
PÄIVÄL-LINEN	Porkkanasosekeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Makkarakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kinkkukiusaus, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kasvissosekeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, kinkkuleike	Lihakeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lihakaalilaatikko, puolukkasose, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Silakkalaatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu-kiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gotlermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Puolukkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 32

	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	Kebabkastike, perunat, keit. porkkanaviipaleet, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, maito, leipä, rasva	Lindströminpihvit, perunasose, kastike, jäävuori-paprika-mangosalaatti maito, leipä, rasva	Lohikeitto, saunapalvileike, tomaattiviipaleet, maito, leipä, rasva	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaattikurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Broileripastavuoka, keitetyt sadonkorjuukasvikset, rapea-vesimelonisalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti, oltermannijuusto,, maito, leipä, rasva	Lihasuikalekastike, perunat, keitetyt sateenkaariporkkanat, punajuurisalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Päärynäkiisseli	Aprikoosikiisseli	Vadelmavispipuuro	Hedelmäsmoothie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifruitti
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, jäätelö
PÄIVÄL-LINEN	Kalakasviskeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Porsaanlihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Lihaperunaviipalee- laatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kukkakaalisosekeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kinkkuperunakasvis- keitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kinkkukiusaus, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Riistavuoka puolukkasose, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu- kiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Puolukkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 28

	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, jäävuori-kurkku-persikkasalaatti, maito, leipä, rasva	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, maito, leipä, rasva	Kanapyörökät, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti maito, leipä, rasva	Maksalaatikko, perunat, voisulakastike, puolukkasose, jäävuori-kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Kirjolahivuoka, keitetyt vihannekset, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Lihakeitto, polarjuusto, tuorekurkkuviipaleet, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, keit. kesäporkkanat, jäävuori-kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Ananaskiisseli	Vadelmavanukas	Marjat ja vaniljakastike	Aprikoosipuuro	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	Kanajauhelihaperunalaatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Lihakeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kalkkunakeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Nakkiperunasose-laatikko, tumaatti, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Lihaperunaviipale-laatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
ILTA-PALA	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehukiisseli, maito, leipä, rasva, raejuusto	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Puolukkariisihutalepuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäkincku

