

Sairaalan ja palvelukeskusten osastojen ruokalista viikoille 12 - 16

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan 3–5 kertaa viikossa ja aamuisin luomupuuroa. Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksien takia.

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 12	18.3. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunoita. Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarkiisseliä.	19.3. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla. Päivällinen: Makkara-keittoa ja hedelmä.	20.3. Lounas: Lohikiusausta. Päivällinen: Vehnäpuuroa maitoon ja mansikka-raparperi-kiisseliä.	21.3. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta. Päivällinen: Aasialaista broilerikeittoa ja tyrni-appelsiinkiisseliä.	22.3. Lounas: Uunimakkaraa, perunasosetta. Päivällinen: Kasvisosekeittoa ja sekamarjakiisseliä.	23.3. Lounas: Tonnikala-pastavuokaa. Päivällinen: Mannapuuroa ja ruusunmarjakiisseliä.	24.3. Lounas: Roseebroilerikastiketta, perunasosetta ja marjat ja kastiketta. Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiisseliä.
vk 13	25.3. Lounas: Lohipihviä, perunoita. Päivällinen: Aurinkoista broilerikeittoa ja persikka-vadelmakiisseliä.	26.3. Lounas: Possu-juureskeittoa ja Jäätelöä. Päivällinen: Bataattikeittoa ja marjahyvettä.	27.3. Lounas: Makaronilaatikka. Päivällinen: Neljän viljan puuro maitoon ja mango-ananaskiisseliä.	28.3. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta. Päivällinen: Makkara-keittoa ja mustikkakiisseliä.	29.3. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunoita ja mämmiä. Päivällinen: Jauheliha-keittoa ja sitrus-porkkanakiisseliä.	30.3. Lounas: Lohi-perunalaatikka. Päivällinen: Mannapuuroa, sekamarjakiisseliä.	31.3. Lounas: Palapaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä.
vk 14	1.4. 2 Lounas: Lammaspyöryköitä, perunasosetta ja mango-rahkaa. Päivällinen: Pehmeää broilerikeittoa ja raparperi-kiisseliä.	2.4. Lounas: Jauheliha-keittoa ja marjarahkaa. Päivällinen: Kala-juureskeittoa ja hedelmää.	3.4. Lounas: Broileri-pastavuokaa. Päivällinen: Aurinkoista kasvisosekeittoa ja vadelmakiisseliä.	4.4. Lounas: Silakkapihvejä, perunasosetta. Päivällinen: Juustoista jauheliha-keittoa ja ruusunmarjakiisseliä.	5.4. Lounas: Stroganoffia, perunoita. Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiinkiisseliä.	6.4. Lounas: Kaalilaatikka. Päivällinen: Mannapuuroa ja kuningatarkiisseliä.	7.4. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja luumusoppaa.
vk 15	8.4. Lounas: Lihapyöryköitä, perunasosetta. Päivällinen: Kasvisosekeittoa ja mansikkakiisseliä.	9.4. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmävahtoa. Päivällinen: Possu-juureskeittoa ja hedelmää.	10.4. Lounas: Jauheliha-keittoa. Päivällinen: Neljän viljan puuroa maitoon ja vadelma-päärynäkiisseliä.	11.4. Lounas: Broilerimurekettä, perunoita. Päivällinen: Siskonmakkarakeittoa ja omena-kanelikiisseliä.	12.4. Lounas: Naudan lihakastiketta, perunoita. Päivällinen: Seikeittoa ja marjat sekä kastiketta.	13.4. Lounas: Broilerikiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrnikiisseliä.	14.4. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta ja hedelmäsalaattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.
vk 16	15.4. Lounas: Mantelikalaa, pinaattiperunasosetta. Päivällinen: Minilihapullakeittoa ja ruusunmarja-mansikkakiisseliä.	16.4. Lounas: Broilerikeittoa ja mustikka-grahampuuroa. Päivällinen: Samettista kurpitsakeittoa ja hedelmää.	17.4. Lounas: Juustoista lihavuokaa. Päivällinen: Kolmen kalan keittoa ja mango-appelsiinkiisseliä.	18.4. Lounas: Kasvispihvejä, perunoita. Päivällinen: Kalkkuna-currykeittoa ja sekamarjakiisseliä.	19.4. Lounas: Kaalipataa, perunoita. Päivällinen: Nakkikeittoa ja vaniljakiisseliä hillolla.	20.4. Lounas: Kasviskiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja marjat.	21.4. Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.