

Sairaalan ja palvelukeskusten osastojen ruokalista viikoille 47 – 1

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 47	20.11. Lounas: Lihapyöryköitä, kastiketta ja perunasosetta. Päivällinen: Kasvisosekeittoa ja mansikkakiisseliä.	21.11. Lounas: Lohikeittoa ja hedelmävaahtoa. Päivällinen: Possu-juureskeittoa ja hedelmää.	22.11. Lounas: Jauhelihakiusausta. Päivällinen: 4-viljan puuroa ja vadelma-päärynäkiisseliä.	23.11. Lounas: Broileripihvejä, kastiketta ja perunoita. Päivällinen: Siskonmakkarakeittoa ja omena-kanelikiisseliä.	24.11. Lounas: Naudan lihakastiketta, perunoita. Päivällinen: Seikeittoa ja marjat sekä kastiketta.	25.11 Lounas: Broilerikiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrnikiisseliä.	26.11. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta ja hedelmäsaaliattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.
vk 48	27.11. Lounas: Cheddar-kalaa, pinaatti-perunasosetta. Päivällinen: Minilihapullakeittoa ja ruusunmarja-mansikkakiisseliä.	28.11. Lounas: Pehmeää broilerikeittoa ja vadelma-vaniljavispipuuroa. Päivällinen: Samettista kurpitsakeittoa ja hedelmää.	29.11. Lounas: Juustoista lihavuokaa. Päivällinen: Vehnäpuuroa ja mango-appelsiiniikiisseliä.	30.11. Lounas: Kasvispihvejä, kastiketta ja perunoita. Päivällinen: Kalkkuna-currykeittoa ja sekamarjakiisseliä.	1.12. Lounas: Kaalipataa, perunoita. Päivällinen: Nakkikeittoa ja suklaakiisseliä.	2.12. Lounas: Kasviskuisausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja marjat.	3.12. Lounas: Lihakastiketta, perunasosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa.
vk 49	4.12. Lounas: Kanaviillockkia, perunoita. Päivällinen: Sei-vihanneskeittoa ja kuningatarkiisseliä.	5.12. Lounas: Hernekeittoa ja pannukakkua hillolla. Päivällinen: Makkarakeittoa ja hedelmää.	6.12. Lounas: Lohikiusausta ja piparivaahtoa. Päivällinen: Vehnäpuuroa ja mansikkaraparperikiisseliä.	7.12. Lounas: Karjalanpaistia, perunasosetta. Päivällinen: Aasialaista broilerikeittoa ja tyrni-appelsiiniikiisseliä.	8.12. Lounas: Uunimakkaraa, perunasosetta. Päivällinen: Kasvisosekeittoa ja sekamarjakiisseliä.	9.12. Lounas: Tonnikalakiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja ruusunmarjakiisseliä.	10.12. Lounas: Curry broilerikastiketta, perunasosetta. Marjat ja kastiketta. Päivällinen: Riisipuuroa ja aprikoosikiisseliä.
vk 50	11.12. Lounas: Lohipyöryköitä, kastiketta ja perunoita. Päivällinen: Aurinkoista broilerikeittoa ja persikka-vadelmakiisseliä.	12.12. Lounas: Possu-juureskeittoa ja jäätelöä. Päivällinen: Bataattikeittoa ja marjahyvetä.	13.12. Lounas: Lasagnetta. Päivällinen: 4-viljanpuuroa ja mango-ananaskiisseliä.	14.12. Lounas: Maksapihvejä, perunasosetta. Päivällinen: Makkarakkeittoa ja mustikkakiisseliä.	15.12. Lounas: Broileri-kasviskastiketta, perunoita. Päivällinen: Jauhelihakeittoa ja sitrus-porkkanakiisseliä.	16.12. Lounas: Lohi-perunalaattikkoa. Päivällinen: Mannapuuroa, sekamarjakiisseliä.	17.12. Lounas: Palapaistia, perunasosetta ja hedelmäsaaliattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä.
vk 51	18.12. Lounas: Makkarakastiketta, perunoita. Päivällinen: Lemppeää savulohikeittoa ja rusinasoppaa.	19.12. Lounas: Lihakeittoa ja omena-unelmavaahtoa. Päivällinen: Pehmeää broilerikeittoa ja hedelmää.	20.12. Lounas: Tonnikalapastavuokaa. Päivällinen: Vehnäpuuroa ja vadelmakiisseliä.	21.12. Lounas: Joulukalkkuna, inkiväärikastike, perunasose. Päivällinen: Juustoista jauhelihakeittoa ja sekahedelmäkiisseliä.	22.12. Lounas: Stroganoffia, perunoita. Päivällinen: Pinaattikeittoa kananmunalla ja appelsiiniikiisseliä.	23.12. Lounas: Maksalaattikkoa. Päivällinen: Mannapuuroa ja mansikkakiisseliä.	24.12. Lounas: Jouluateria, puolukka-kinuskirahka. Päivällinen: Riisipuuroa ja luumusoppaa.

Ateriapalvelut Raahе

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
vk 52	25.12. Lounas: Lindströmin pihvejä, perunasosetta. Piparivaahtoa Päivällinen: Kasvissosekeittoa ja mansikkakiisseliä.	26.12. Lounas: Jouluateria. Luumukiisseli. Päivällinen: Riisipuuro, Rusinasoppa.	27.12. Lounas: Lohikiusaus. Päivällinen: 4-viljanpuu- roa ja vadelma-päärynäkiisse- liä.	28.12. Lounas: Broileripyöryköitä, kas- tiketta ja perunoita. Päivällinen: Siskonmakkarakeittoa ja omena-kanelikiisseliä.	29.12. Lounas: Härkää pippurikastik- keessa, perunoita. Päivällinen: Seikeittoa ja marjat sekä kastiketta.	30.12. Lounas: Broilerikiusausta. Päivällinen: Mannapuuroa ja tyrnikkiisseliä.	31.12. Lounas: Karjalanpaistia, peruna- sosetta ja hedelmäsa- laattia. Päivällinen: Riisipuuroa ja rusinasoppaa.
vk 1	1.1. Lounas: Mantelikalaa, peruna- sosetta, jäätelöä. Päivällinen: Minilihapullakeittoa ja hedelmä.	2.1. Lounas: Broilerikeittoa, mus- tikka-grahampuuroa. Päivällinen: Samettista kurpitsakeittoa, marjat ja kastike.	3.1. Lounas: Merimieslaatikkoa. Päivällinen: Veh- näpuuroa ja mango- appelsiinikiisseliä.	4.1. Lounas: Kasvispyöryköitä, kas- tiketta ja perunoita. Päivällinen: Kalkkuna-currykeittoa ja sekamarjakiisseliä.	5.1. Lounas: Kaalipataa, perunoita. Päivällinen: Nakkikeit- toa ja vaniljakiisseliä hillolla.	6.1. Lounas: Lohikiusaus, hedelmä- vaahtoa. Päivällinen: Manna- puuroa, kuningatar- kiisseli.	7.1. Lounas: Lihakastiketta, peruna- sosetta ja jäätelöä. Päivällinen: Riisipuuroa ja sekahedelmä- keittoa.