



**SIILINJÄRVI**  
Kultaa elämäsi



Siilinjärven terveystieteiden vuodeosaston sekä  
vanhus- ja kehitysvamma-apalvelujen  
ruokalista 18.4. – 2.5.2019

**18.04.2019**

**Torstai**

AAMUPALA	Kaurapuuroa M Banaani-mustaherukkasosetta M,G Kananmunaa
LOUNAS	Uunilohta kermakastikkeessa L,G Kasvissekoitusta Perunaa Amerikansal-kurkku-tomaattisalaattia Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Ohrrouhepuuroa L Liha-riisipasteijaa L Maustekurkkuviipaleita Hedelmärahkaa L,G
ILTAPALA	Hedelmärahkaa L,G Leikkelettä M,G

**19.04.2019**

**Perjantai**

AAMUPALA	Mannapuuroa L Leikkelettä M,G
LOUNAS	Lammaspyöryköitä M Perunasosetta L,G Kasvisgratiini Kiinankaali-frisee-appelsiini-kurkkusalaattia Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Kalkkuna-kasvispataa M,G Tomaattiviipaleita Mämmi Vaniljakastiketta L,G
ILTAPALA	Leikkelettä M,G Mämmi Vaniljakastiketta L,G

**20.04.2019**

**Lauantai**

AAMUPALA	Ruishiutalepuuroa M Leikkelettä M,G
LOUNAS	Broilerikiusausta L,G Punajuurisuikeita Amerikansal-puutarhurinsalaatti
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Perunavelliä L,G Kalakukkoa L Vesimelonia Mansikkakiisseliä M,G
ILTAPALA	Mansikkakiisseliä M,G Leikkelettä M,G

*Lisäksi joka aterialla leipää ja ruokajuoma. M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.*



**SIILINJÄRVI**  
Kultaa elämäsi



Siilinjärven terveyskeskuksen vuodeosaston sekä  
vanhus- ja kehitysvamma palvelujen  
ruokalista 18.4. – 2.5.2019

**21.04.2019**

**Sunnuntai**

AAMUPALA	Riisipuuroa L,G Leikkelettä M,G
LOUNAS	Palapaistia M,G Kermaperunoita L,G Bataattipala, pakaste Kurkkuista kiinankaalisalaattia
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Juusto-vihanneskeittoa L,G Leikkelettä M,G Paprikasuikaleita Pashaa VL,G
ILTAPALA	Mämmi Vaniljakastiketta L,G Leikkelettä M,G

**22.04.2019**

**Maanantai**

AAMUPALA	Ohrahiutalepuuroa L Leikkelettä M,G
LOUNAS	Broilerikastiketta M Perunaa Kasvisriisiä M,G Fetasalaattia L,G Mustaherukkalisäkettä M,G
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Vehnähiutalevelliä L Ohravatruskaa L Banaania Ruispuolukkavaahtoa M
ILTAPALA	Ruispuolukkavaahtoa M Leikkelettä M,G

**23.04.2019**

**Tiistai**

AAMUPALA	Kaurapuuroa M Leikkelettä M,G
LOUNAS	Merimiespataa M,G Tomaattiviipaleita Puolukkalisäkettä M,G
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Lohikiusausta L,G Punajuuriviipaleita Mansikkakiisseliä M,G
ILTAPALA	Mansikkakiisseliä M,G Leikkelettä M,G

*Lisäksi joka aterialla leipää ja ruokajuoma. M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.*



**SIILINJÄRVI**  
Kultaa elämäsi



Siilinjärven terveystieteiden vuodeosaston sekä  
vanhus- ja kehitysvamma-apalvelujen  
ruokalista 18.4. – 2.5.2019

**24.04.2019**

**Keskiviikko**

AAMUPALA	Riisihiutalepuuroa L,G Leikkelettä M, G
LOUNAS	Lihamurekettä M,G Perunaa Ruskeakastiketta M Parsakaali-porkkanalisäkettä M,G Kiinankaali-amerikansal-tomaatti-kurkkusalaattia
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Ohrrouhepuuroa L Vadelmakeittoa Lihahyytelöä M,G Tomaattilohkoja Mustikkarahkaa L,G
ILTAPALA	Mustikkarahkaa L,G Leikkelettä M, G

**25.04.2019**

**Torstai**

AAMUPALA	Mannapuuroa L Leikkelettä M,G
LOUNAS	Makaronilaatikkaa L Porkkanaviipaleita Salaattimix-herne-appelsiinisalaattia
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Porkkanaista possupataa M,G Paprikasuikaleita Hedelmäsalaattia M,G
ILTAPALA	Gefilusjogurttia L,G Leikkelettä M,G

**26.04.2019**

**Perjantai**

AAMUPALA	Neljänviljanpuuroa L Leikkelettä M, G
LOUNAS	Kalakeittoa L,G Maksamakkaraa M,G Kurkkuviipaleita Perunarieskaa M
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Jauhelihasvispataa M,G Porkkanaraastetta Mustaherukkavispiuuroa M
ILTAPALA	Mustaherukkavispiuuroa M Leikkelettä M,G

*Lisäksi joka aterialla leipää ja ruokajuoma. M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.*



**SIILINJÄRVI**  
Kultaa elämäsi



Siilinjärven terveyskeskuksen vuodeosaston sekä  
vanhus- ja kehitysvammapalvelujen  
ruokalista 18.4. – 2.5.2019

**27.04.2019**

**Lauantai**

AAMUPALA	Ruishiutalepuuroa M Leikkelettä M,G
LOUNAS	Maksalaatikkoa M,G Porkkanakuutioita Puolukkalisäkettä M,G
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Perunavelliä L,G Leikkelettä M,G Kurkkuviipaleita Omenakiisseliä M,G
ILTAPALA	Omenakiisseliä M,G Leikkelettä M,G

**28.04.2019**

**Sunnuntai**

AAMUPALA	Riisipuuroa L,G Leikkelettä M,G
LOUNAS	Stroganoffia M,G Perunasosetta L,G Kukkakaalia Punajuurisalaattia M,G
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Parsakaalikeittoa L,G Raejuustoa L,G Maustekurkkuviipaleita Jäätelöä VL
ILTAPALA	Vadelmakiisseliä M,G Leikkelettä M,G

**29.04.2019**

**Maanantai**

AAMUPALA	Vehnähiutalepuuroa L Leikkelettä M,G
LOUNAS	Jauhelihakastiketta M Perunaa Parsakaalia Amerikansal-herne-maissi-paprikasalaattia
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Kauravelliä L Pinaattihukaisia L Vesimelonia Marjajogurttia L,G
ILTAPALA	Marjajogurttia L,G Leikkelettä M,G

Lisäksi joka aterialla leipää ja ruokajuoma. M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.



**SIILINJÄRVI**  
Kultaa elämäsi



Siilinjärven terveyskeskuksen vuodeosaston sekä  
vanhus- ja kehitysvamma palvelujen  
ruokalista 18.4. – 2.5.2019

**30.04.2019**

**Tiistai**

AAMUPALA	Mannapuuroa L Leikkelettä M,G
LOUNAS	Kirjolohi-pastapaistosta L Kukkakaali-porkkanalisäkettä M,G Kiinankaali-punajuuri-omena-purjosalaattia
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Juussosekeittoa L,G Paprikasuikaleita Liha-riisipasteijaa L Punaherukkakiisseliä M,G
ILTAPALA	Punaherukkakiisseliä M,G Leikkelettä M,G

**01.05.2019**

**Keskiviikko**

AAMUPALA	Riisipuuroa L,G Maksamakkaraa M,G
LOUNAS	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Hunaja-uunijuureksia M,G Perunasalaattia M,G
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Perunapuuroa M Kurkkuviipaleita Kananmunaa Jäätelöä VL
ILTAPALA	Juustoa L,G Marjakiisseliä M,G

**02.05.2019**

**Torstai**

AAMUPALA	Kaurapuuroa M Leikkelettä M,G
LOUNAS	Hernekeittoa M,G Juustoa L,G Kurkkuviipaleita Riisipiirakkaa L
VÄLIPALA	Kahvileipää ja kahvi
PÄIVÄLLINEN	Broilerikiusausta L,G Amerikansal-kurpitsapikkelsisalaattia Ohukaisia L Mansikkahilloa
ILTAPALA	Kermaviili laktoositon Leikkelettä M,G Vadelmahilloa

*Lisäksi joka aterialla leipää ja ruokajuoma. M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia.*