PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 44

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	**Vko 5 / ma**	**ti**	**ke**	**to**	**pe**	**la** 1.1. Pyhäinpäivä	**su**
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukiisseli, paprika	Ruishiutalepuuro(m) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukiisseli, tomaatti	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukiisseli, meloni	Ohrahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukiisseli, tuorekurkku	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukiisseli, kesäkurpitsa	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukiisseli, meloni	Vehnähiutalepuuro (M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukiisseli, tomaatti
Lounas	Nakkikastike (G,M) perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L) harlekiinikasvis, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Lihapyörykät (M) perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti maito, leipä,rasva	Broilerrisotto (G,L), porkkanaviipale rapea suikale-vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lohikeitto (G,L) , keittokinkku, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Jauhelihamureke (G,M), perunat, kermainen pippurikastike (G,L), rapea vinaigrette kaalisalaatti, maito, leipä,rasva	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, värikäs porkkanasekoitus, italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, taatelikakku	Kahvi/tee, mustikkatäytepitko
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat meloni, maito, leipä, rasva	Jauheliha-perunaviipale-laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy)/ tuorekurkkusuikale (kevät), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Kukkakaali-sosekeitto (G,L), kaiserwursti, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kaurasuurimopuuro (L), saunapalvileikkele, banaani /appelsiinilohko, maito, leipä, rasva	Lihakasvispata (G,M), oltermannijuusto, meloni, maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, keittokinkku, tomaatti, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M)	Mustikkainen piimävanukas (G,M)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Päärynäkiisseli (G,M)	Hedelmäsmoothie (G,L)	Marja-talkkunahyve (L)	Ruusunmarjakiisseli (G,M)
Iltapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, tomaatti, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, paprika maito, leipä, rasva	Puolukka-riisihiutalepuuro (G,M), polarjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylikypsäkinkku, salaatinlehti maito, leipä, rasva

***Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.**