

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 4, 9, 14, 19

	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	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, punajuurisalaatti, 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
PÄIVÄ-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, ylikypsäinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 5, 10, 15, 20

	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, oltermannijuusto, paprikasuikaleet, maito, leipä, juusto	Kalapyörykät, perunasose, kastike, keitetty parsakaali, jäävuori-kurkku-paprikasalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto, riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Makkarakastike, perunat, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kaalikääryleet, perunat, kastike, puolukkasose, jäävuori-melonisalaatti, maito, leipä, rasva	Sianlihakastike, perunat, keitetty porkkana, italiansalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Mangokiisseli	Omena-päärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Sekahedelmäkiisseli	Hedelmäinen vanukas	Omenapaistos ja vaniljakastike	Persikkakiisseli
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
PÄIVÄL-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, lauantaimakkara	Lohikeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kaisermakkara	Lohikiusaus, 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, ylikypsä kinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 6, 11, 16, 21

	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	Jauhelihakeitto, edamjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Kalakuviot, perunat ja maitokastike, keitetyt kesäporkkanat, jäävuori-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Porsaanlihakasviskeitto, balkanleike, paprikasuikaleet, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, 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
PÄIVÄ-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	Lihakaali-laatikko, 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, gottermakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito	Puolukkariisipuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsä kinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 7, 12, 17, 22

	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	Nakkikastike, perunat, keit. porkkanaviipaleet, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, maito, leipä, rasva	Lindströminpihvit, perunasose, kastike, jäävuori-paprika-mangosalaatti, maito, leipä, rasva	Lohikeitto, keittokinkku, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Broileripastavuoka, keitetyt sadonkorjuukasvikset, rapea-vesimelonisalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti, juusto, maito, leipä, rasva	Lihasuikalekastike, perunat, keitetyt sateenkaariporkkanat, italiansalaatti, maito, leipä, rasva
JÄLKI-RUOKA	Päärynäkiisseli	Aprikoosikiisseli	Vadelmavispi puuro	Hedelmäsmoothie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifrutti
PÄIVÄ-KAHVI	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, vohveli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, jäätelö
PÄIVÄ-LINEN	Kalakasviskeitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Porsaanlihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Lihaperunaviipale-laatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Kukkakaalisosekeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kinkkuperunakasviskeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	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, ylikypsä kinkku

RUOKALISTA YLIVIESKAN TERVEYSKESKUS VK: 3,8,13,18

	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, porkkana-persikkaraaste maito, leipä, rasva	Uunimakkara, kastike, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Kanapyörykät, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti maito, leipä, rasva	Maksalaatikko, perunat, voisulakastike, puolukkasose, jäävuori – kurkku-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Kirjolohivuoka, keitetty porkkana, kaali - kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutiot, maito, leipä, rasva	Lihakeitto, edamjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, keit. kesäporkkanat, perunasalaatti, 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	Palvikuutiokieitto, kesäkurpitsaviipaleet, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jauhelihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kanajauhelihaperaunalaatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, kananmuna	Lihakeitto, mandariini, maito, leipä, rasva, gottermakkara	Kalkkunakeitto, viinirypäleet, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Nakkiperunasose-laatikko, tuorekurkku, 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	Puolukkariisihiutalepuuro, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Hedelmäpommijogurtti, maito, leipä, rasva, ylikypsäinkku