



# Ruokalista Vaasan keskussairaala

MUUTOSOIKEUDET PIDÄTETÄÄN

VIIKKO 10	2019	POTILASAAMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	4.3.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Nakkikastike M, perunat, kukkakaali, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+maissi	Nakkikastike M, perunat, kukkakaali; Vadelmakiisseli M, G	Porkkananapit M, G, perunamuhennos L, kiinakaali+rucola+tomaatti	Tonnikalasalaatti M, G; Neljänviljan-mustikkapuuro M	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	5.3.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Hernekeitto M, G, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+paprika; Kahvi, Laskiaspulla L	Hernekeitto M,G; Kahvi, Laksiaspulla L	Broileri-perunalaatikko L, G, porkkanaraaste+mandariini	Kinkku-perunasoselaatikko L, G	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	6.3.	Terveyspuuro, grahampahtoleipä, juusto, tomaatti	Kaalikääryleet M, perunat, ruskea kastike, maissi, puolukkahillo, kiinankaali+Vihreä salaattimix+tomaatti	Kaalikääryleet M, perunat, ruskea kastike, maissi, puolukkahillo; Mansikka-mustikkajogurtti L, G	Täyteläinen kalakeitto L, G, Rosé -salaattimix+tuore kurkku+persikka; Ohukaiset L, hillo	Juurespihvit M, G, Tzatziki L, G	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	7.3.	Ruishitalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Silakkapihvit M, perunasose L, G, herne-maissi-paprika, valkokaali+porkkanaraaste+pikkelsi	Silakkapihvit M, perunasose L, G, herne-maissi-paprika; Jäätelö	Kasvissosekeitto L, G, jäävuorisalaatti+ananas+persilja; Suklaamannapuuro L	Broileri-fetapasta L	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	8.3.	Orahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Broileri-ananaspata M, G, riisi, porkkanat, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+tomaatti	Broileri-ananaspata M, G, riisi, porkkanat; Puolukkakiisseli M, G, vispikerma L, G	Lasagnette L, Vihreä salaattimix+tuore kurkku+maissi; Karhunvatukkakiisseli M, G	Tomaatti-mozzarellakeitto L, G	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	9.3.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Liha-currypata L, perunat, parsakaali; Kääretorttu M, vaniljakstike G	Liha-currypata L, perunat, parsakaali, kiinankaarli+rucola+paprika; Kääretorttu M, vaniljakstike G	Kukkakaali-kinkkugratiini L, G, perunat, porkkanaraaste+persikka+raejuusto		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	10.3.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Wienerleike M, perunasose L, G, Paola -vihannekset, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+ananas	Wienerleike M, perunasose L, G, Paola -vihannekset, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+ananas; Rakkavahto L, G	Lohikeitto L, G, punakaali+Rosé salaattimix+tomaatti; Omenakiisseli M, G		Retkiilamppu, juusto, banaani, kevytjogurtti

VIIKKO 11	2019	POTILASAAUMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	11.3.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Jauhelihakastike M, G, spagetti, porkkanat, jäävuori-salaatti+maiss+salaattisiemenet	Jauhelihakastike M, G, spagetti, porkkanat; Maizena L, G, hillo	Porkkana-linssikeitto M, G, kiinankaali+rucola+ tuore kurkku; Puolukkahyve L	Sinihomejuusto-juureskiausaus L, G	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	12.3.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Broileria tomaattichutneyssä M, G, riisi, parsakaali, jäävuori-salaatti+meloni+paprika	Broileria tomaattichutneyssä M, G, riisi, parsakaali; Kahvi, keksi	Makkara-perunasose-laatikko L, G, porkkanaraaste+ ananas+rusinat; Hedelmä	Lihakeitto M, G, sämpylä	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	13.3.	Terveyspuuro, grahampaahtoleipä, juusto, tomaatti	Manteliika M, perunasose L, G, maissi, kiinankaali+ Vihreä salaattimix+oliivit	Mantelikala M, perunasose L, G, maissi; Mustikkakiisseli M, G	Kalkkuna-tomaattikeitto M, G, jäävuorisalaatti+ tuore kurkku+persikka; Omena-kanelijogurtti L, G	Liha-perunalaatikko L, G	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	14.3.	Ruishitalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Unkarilainen sianlihapata L, G, perunat, Vihannesmix, valkokaali+ Rosé -salaattimix+pikkelsi	Unkarilainen sianlihapata L, G, perunat, vihannesmix; Ananasrahka L, G	Couscous -kasvispihvit L, perunasose L, G, jäävuorisalaatti+paprika+ maissi	Kanasalaatti M, G; Aprikoosi-vehnähiutalepuuro M	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	15.3.	Ohrahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Broileripihvit M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, Aurinkokasvikset, jäävuorisalaatti+ kesäkurpitsa+tomaatti	Broileripihvit M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, Aurinkokasvikset; Juustokiisseli L, G, hillo	Janssonin kiausaus L, G, porkkanaraaste+persikka; Hedelmäsalaaatti M, G	Täyteläinen kalakeitto L, G	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	16.3.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Pedron lihapata M, G, perunat, kukkakaali, Lakritsirahka L, G	Pedron lihapata M, G, perunat, kukkakaali, valkokaali+ ananas+persilja; Lakritsirahka L, G	Broileri-riisilaatikko L, G, Vihreä salaattimix+tomaatti; Punaherukka-vadelmakiisseli M, G		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	17.3.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Kala Balaton L, G, perunat, Festivaalivihannes; Säilykepäärynä, raejuustokerma L, G	Kala Balaton L, G, perunat, Festivaalivihannes, kiinankaali+rucola+paprika+ viinirypäleet; Säilykepäärynä, raejuustokerma L, G	Minestronekeitto M, Rosé -salaattimix+ tuore kurkku+kesäkurpitsa; Persikkakiisseli M, G		Retkilimppu, juusto, banaani, kevytjogurtti

MUUTOSIKEUDET PIDATETAAN

VIKKO 12	2019	POTILASAAMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	18.3.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Liha-sinappikastike M, G, perunat, maissi, jäävuorisalaatti+ tuore kurkku+kesäkurpitsa	Liha-sinappikastike M, G, riisi, maissi; Karviaisrahka L, G	Välimeren broilerivuoka L, G, kiinakaali+jäävuorisalaatti+ tomaatti	Juusto-kinkkusalaatti L, G; Kaurapuuro M, hillo	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	19.3.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Kalamureke L, G, perunat, muna-purjokastike L, Romanesco -vihannekset, porkkana- raaste+mandariini	Kalamureke L, G, perunat, muna-purjokastike L, Romanesco -vihannekset; Mokkaisseli L, G	Siskonmakkarakeitto M, G, jäävuorisalaatti+paprika+ meloni; Kuningatarkiisseli M, G	Broileri-linssikeitto M, G	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	20.3.	Terveyspuuro, grahampahtoleipä, juusto, tomaatti	Lasagne L, porkkanat, kiinakaali+Vihreä salaattimix+paprika	Lasagne L; Raparperiisseli M, G	Kasviskroketit M, G, perunasose L, G, Rosé -salaattimix+ananas	Lohikeitto L, G, sämpylä	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	21.3.	Ruishitalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Broileri-paprikakastike L, G, riisi, ruusukaali, valkokaali+maissi+persikka	Broileri-paprikakastike L, G, riisi, ruusukaali; Mustikkahyve L	Kalaseljanka M, G, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+ salaattisiemenet; Mandariini-appelsiiniisseli M, G	Kebabkuisaus L, G	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	22.3.	Ohrahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Itämainen sianlihakastike M, G, riisi, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+ tomaatti	Itämainen sianlihakastike M, G, riisi; Omenapaistos M, vaniljakastike G	Jauheliha-perunasose- laatikko L, G, porkkanaraaste+rusinat; Jäätelö	Bataattisosekeitto L, G, Karjalan piirakka L	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	23.3.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Jokamiehenkala M, G, perunat, katkarapukastike L, Aurinkokasvikset; Kaamoskiisseli M, G	Jokamiehenkala M, G, perunat, katkarapukastike L, Aurinkokasvikset, kiinakaali+ rucola+paprika, Kaamoskiisseli M, G	Punajuurisosekeitto L, G, Vihreä salaattimix, tuore kurkku+tomaatti, Suklaakiisseli L, G		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	24.3.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Broileri, perunat, appelsiinikastike L, kukkakaali+parsakaali; Meloni	Broileri, perunat, appelsiinikastike L, kukkakaali+parsakaali, Rosé -salaattimix+ananas; Meloni	Merimiespata M, G, punakaali+jäävuorisalaatti+ persikka; Omenariisi M, G		Retkilamppu, juusto, banaani, kevytjogurtti

VIIKKO 13	2019	POTILASAAMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	25.3.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Jauhelihapihvit M, G, perunat, ruskeakastike L, G, porkkanat, jäävuorisalaatti+meloni+paprika	Jauhelihapihvit M, G, perunat, ruskeakastike L, G, porkkanat, puolukkahillo; Kahvi, pulla	Juusto-kinkkusalaatti L, G; Ruis-puolukkapuuro M	Mannapuuro, keitetty kananmuna, silli; Rusinakeitto M, G	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	26.3.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Lime-persiljakala M, perunat, kermaviilikastike L, G, Aurinkokasvikset, jäävuorisalaatti+ kesäkurpitsa+tomaatti	Lime-persiljakala M, perunat, kermaviilikastike L, G, Aurinkokasvikset; Aprikoosivispi puuro M	Keltainen broilerikeitto M, G, kiinakaali+rucola+ tuore kurkku; Raparperi kiisseli M, G	Broileri-riisilaatikko L, G	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	27.3.	Terveyspuuro, grahampaahtoleipä, juusto, tomaatti	Chicken ala King L, riisi, parsakaali, porkkanaraaste+ananas+rusinat	Chicken ala King L, riisi, parsakaali; Mansikkakiisseli M, G	Lappskojs M, G, Rosé salaattimix+paprika+ tomaatti; Mangorahka L, G	Tonnikalakiusaus L, G	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	28.3.	Ruishiutalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Hernekeitto M, G, valkokaali+Vihreä salaattimix+ persikka; Pannukakku L, hillo	Hernekeitto M,G; Pannukakku L, hillo	Lohikiusaus L, G, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+ maissi; Hedelmäsalatit M, G	Meksikon kasvispihvit M, G, puolukkahillo	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	29.3.	Orahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Pyttipannu M, G, jäävuorisalaatti+tomaatti+salaatti- siemenet; Ananaskiisseli M, G	Pyttipannu M, G; Ananaskiisseli M, G	Juurespihvit M, G, perunamuhennos L, porkkanaraaste+persikka	Tomaattinen lihakeitto M, G	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	30.3.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Lihamureke M, G, perunat, pippurikastike L, kukkakaali; Riisi ala Malta L, G, hillo	Lihamureke M, G, perunat, pippurikastike L, kukkakaali, punakaali+ananas; Riisi ala Malta L, G, hillo	Pinaattikeitto L, keitetty kananmuna, jäävuorisalaatti+Rosé salaatti- mix, tuore kurkku		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	31.3.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Kala Bordelaise M, G, perunasose L, G, Paolavihannekset; Mustikkarahka L, G	Kala Bordelaise M, G, perunasose L, G, Paolavihannekset, kiinankaali+ rucola+paprika+viinirypäleet; Mustikkarahka L, G	Maa-artisokkakeitto L, G, Karjalan piirakka L, Vihreä salaattimix+tomaatti+ maissi		Retkilamppu, juusto, banaani, kevytjogurtti

MUUTOSOIKEUDET PIDATETAAN

VIIKKO 14	2019	POTILASAAMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	1.4.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Seitiä Välimeren tapaan M, G perunat, parsakaali, porkkanaraaste+mandariini	Seitiä Välimeren tapaan M, G perunat, parsakaali; Persikkarahka L, G	Lihamakaronilaatikko L, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+ meloni; Vadelmakiisseli M, G	Pinaattikeitto L, keitetty kananmuna	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	2.4.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Stroganoff M, G, perunat, paahdettu lanttu M, G, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+maissi	Stroganoff M, G, perunat, paahdettu lanttu M, G; Lumikkivanukas L, G, hillo	Kinkku-perunasoselaatikko L, G, kiinankaali+jäävuorisalaatti+ tomaatti; Hedelmä	Lohisalaatti M, G; syyspuuro M	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	3.4.	Terveyspuuro, grahampaahtoleipä, juusto, tomaatti	Uunimakkara L, G, perunasose L, G, Paola -vihannekset, kiinanakaali+Vihreä salaattimix+paprika	Uunimakkara L, G, perunasose L, G, Paola -vihannekset; Kahvi, keksi	Broiler-bataattikeitto L, G, Rosé -salaattimix+ananas; Aprikoosirahka L, G	Liha-makaronilaatikko L	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	4.4.	Ruishitalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Lihapyörkät M, perunat, tomaattikastike M, porkkanat, valkokaali+maissi+ persikka	Lihapyörkät M, perunat, tomaattikastike M, porkkanat; Puolukkahyve L	Tonnikalakiusaus L, G, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+ salaattisiemenet; Omena-ruusunmarjakiisseli M, G	Kreikkalainen laatikko L, G	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	5.4.	Ohrahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Broileria mangokastikkeessa L, G, riisi, ruuskaali, jäävuorisalaatti+ tomaatti	Broileria mangokastikkeessa L, G, riisi, ruuskaali; Mustaherukkakiisseli M, G	Kasvispuikot M, perunasose L, G, porkkanaraaste+ananas+rusinat	Siskonmakkarakeitto M, G	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	6.4.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Kirjolohi, perunat, kermaviilikastike L, G, herneet, kiinanakaali+ jäävuorisalaatti+paprika	Kirjolohi, perunat, kermaviilikastike L, G, herneet, kiinanakaali+ jäävuorisalaatti+paprika; Mango-sitrusmousse L	Juusto-porkkanakeitto L, G, Karjalan piirakka L, punakaali+Vihreä sallaattimix+persikka		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	7.4.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Jauhelihakääryleet L, perunagratiini L, G, kukkakaali+pavut, Rosé -salaattimix+tomaatti+maissi	Jauhelihakääryleet L, perunagratiini L, G, kukkakaali+ pavut, Rosé -salaattimix+ tomaatti+maissi; Karhunvatukkakiisseli M, G	Kalkkunasalaatti M, G, Neljänviljan-mustikkapuuro M		Retkilamppu, juusto, banaani, kevytjogurtti



# Ruokalista Vaasan keskussairaala

MUUTOSOIKEUDET PIDATETAAN

VIIKKO 15	2019	POTILASAAMUPALA	POTILASLOUNAS	HENKILÖKUNTALOUNAS	POTILASPÄIVÄLLINEN	MINILOUNAS	POTILASILTAPALA
Maanantai	8.4.	Kaurapuuro, kaurapaahtoleipä, kinkku, salaatinlehti	Sitruunainen kalaleike M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, Vihannesmix, jäävuorisalaatti+ tuore kurkku+paprika	Sitruunainen kalaleike M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, Vihannesmix; Marjarahka L, G	Maalaismunakas L, G, porkkanaraaste+ananas; Hedelmä	Bortschkeitto M, G Smetana L	Ruispala, juusto, mandariini, kevytjogurtti
Tiistai	9.4.	Vehnähiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, keitetty kananmuna, tuore kurkku	Jauheliuhakeitto M, G, jäävuorisalaatti+meloni+maissi; Vanukas	Tonnikalapizza L, Hedelmä	Punajuurihipvit M, G, perunamuhennos L, Rosé -salaattimix+tomaatti	Jauheliuhakeitto M, G	Porkkanasämpylä, kinkku, banaani, viili
Keskiviikko	10.4.	Terveyspuuro, grahampaahtoleipä, juusto, tomaatti	Itämainen broilerkastike M, G, riisi, kiinankaali+ Rosé -salaattimix+tuore kurkku	Itämainen broilerkastike M, G, riisi; Mangorahka L, G	Piparjuuriliha M, perunat, Vihreä -salaattimix+tomaatti+parika; Mandariini-appelsiinihiisseli M, G	Fetasalaatti L, G; ruishiutalepuuro M, hillo	Kaurasämpylä, kalkkunaleike, kiivi, proteiinijogurtti
Torstai	11.4.	Ruishitalepuuro, grahamsämpylä, kinkku, tuore kurkku	Lindströmin pihvit M, G, perunat, kermakastike L, G, kukkakaali, punakaali+ pikkelsi+porkkanaraaste	Lindströmin pihvit M, G, perunat, kermakastike L, G, kukkakaali; Suklaakiisseli L, G	Broilerrisotto M, G, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+salaattisiemenet; Säilykeananas, raejuustokerma L, G	Janssonin kiusaus L, G	Kaurapaahtoleipä, juusto, päärynä, kevytjogurtti
Perjantai	12.4.	Orahiutalepuuro, siemenpaahtoleipä, kalkkunaleike, salaatinlehti	Nakit M, G, perunasose L, G, porkkanat+pavut, jäävuorisalaatti+kesäkurpitsa+tomaatti	Nakit M, G, perunasose L, G, porkkanat+pavut; Ruusunmarjakiisseli M, G	Kirkas kalakeitto M, G, porkkanaraaste+persikka; Rahkapikari L, G	Kasvisseikeitto L, G, sämpylä	Ruispala, maksamakkara, mandariini, viili
Lauantai	13.4.	Marjaviili, kaurapaahtoleipä, juusto, tomaatti	Aprikoosibroileri L, G, riisi, parsakaali; Mustikkakiisseli M, G	Aprikoosibroileri L, G, riisi, parsakaali, jäävuorisalaatti+tuore kurkku+meloni; Mustikkakiisseli M, G	Uunisilakat L, G, perunasose L, G, punakaali+maissi+ananas		Siemensämpylä, kalkkunaleike, omena, proteiinijogurtti
Sunnuntai	14.4.	Viili, kaurasämpylä, pippurihärkä, tuore kurkku	Paisti M, G, lohkoperunat, rosépipurikastike L, kiinankaali+rucicola+paprika+ viinirypäleet	Paisti M, G, lohkoperunat, rosépipurikastike L, kiinankaali+rucicola+paprika+ viinirypäleet; Vanukas	Kanakeitto M, G, Vihreä salaattimix+tomaatti+ kesäkurpitsa; Mansikkakiisseli M, G		Retkilamppu, juusto, banaani, kevytjogurtti