



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017



VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
37, 43, 49	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M perunat salaatti mustaherukkahillo	Italianpata, L vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto 	Jauhemaksapihvit, G, L kastike, VL perunat sipulirenkaat puolukkasose	Palapaisti, M perunat salaatti
		Hedelmäinen puuro, M	Persikkakiisseli, G, M	Mansikka- Raparperikiisseli, G, M	Sitruunavanukas, G, M	Puolukkapuuro, M	Mustikkakiisseli, G, M	Sekahedelmä- / sesongin mukainen kiisseli, G, M
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Mannavelli lihahyytelö	Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala	Juuessosekeitto, G, L karjalanpiirakka	Ohrahiutalevelli leikkele	Jauhelihakeitto, G, M sämpylä	Riisipuuro, G leikkele
		Vanukas, G, VL	Puolukkakiisseli, G, M	Ruusumarja- kiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Kiisseli, G, M leipä, maito	Viili kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito



Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* **aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli**

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

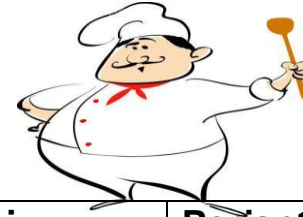
II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamu-pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
32, 38, 44, 50	Lounas	Jauhelihakastike, M perunat tuoresalaatti	Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, L muusi, G, L kinkkupastasalaatti, L	Kirjolohi- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Broileripyörökät, M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala	Kasvispihvit, VL kastike, VL perunat raejuusto	Stroganoff, M perunat salaatti
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivälli-nen	Peruna- kasvissosekeitto, G, L leikkele	Riisihiutalevelli, G lihahyytelö tuorepala	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka	Kesäkeitto, L leikkele	Helmivelli, G leikkele	Lihapullakeitto, G, M tuorepala	Riisipuuro, G sämpylä leikkele
		Marja-/ hedelmäjälkiruoka	Mansikkakiisseli, G, M	Raparperikiisseli, G, M	Mustikkakiisseli, G, M	Kokinkkiisseli	Jogurtti	Hedelmäkiisseli, G, M
	Iltapala 	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017



VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

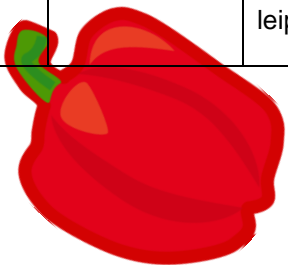
Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamu-pala 	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura-puuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
33, 39, 45, 51	Lounas	Jauheliha-pekoni-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti Mustikkakiisseli, G, M	Uunikala, L vaalea kastike, L perunat punajuuri Hedelmävanukas, G, M	Kanakeitto, G, M juusto Vanukas	Jauhelihaperuna-soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka Appelsiini-kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Ohukaiset, L + hillo	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara Mansikkakiisseli, G, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Juressosekeitto, G, L suolainen leivonnainen Boysenmarjakiisseli, G, M	Samettivelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Lapinukonkeitto, L tuorepala Päärynä-persikkakiisseli, G, M	Kauravelli lihahyytelö Ruusunmarjakiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M suolakurkku Aprikoosikiisseli, G, M	Saunapalvipata, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Marjapuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* **aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli**



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017



VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamu-pala	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
34, 40, 46, 52	Lounas	Makkarakeitto, G, M juusto, herkkukurkku Ruusunmarja- mandariini- kiisseli, G, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Uunikala / kalapihvi, G, L muusi, G, L, kastike tuoresalaatti Punaherukka- kiisseli, G, M	Kinkkukiusaus, G, L värikä tuoresalaatti Aprikoosivanukas G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauho- mustikkapuuro, M	Sianlihakastike, M perunat salaatti Boysenmarja- kiisseli, G, M
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivälli-nen	Bataattikeitto, G, L metvursti-leikkele Kesämarjakiisseli, G, M	Ohrahiutalevelli leikkele Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangokiisseli, G, M	Minestronekeitto, M tuorepala Mustaherukka- kiisseli, G, M	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M juusto Marjakiisseli, G, M	Makkara- keitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Rusinakiisseli, G, M
	Iltapala 	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli, G, M leipä, maito	Hedelmäpuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017

VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 5

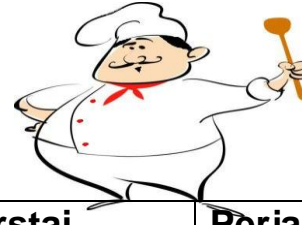
V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamu-pala 	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
35, 41, 47	Lounas	Jauheliuhakeitto, G, M juusto Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M / Kalapihvit, M muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti Puolukkavanukas, G, M	Broileri-perunasuikale-kiusaus, G, L vihersalaatti Suklaavanukas, VL	Lihapullakeitto, G, M juusto Mustaherukka-kiisseli, G, M	Sianliha-purjo-perunaviipale-laatikko, G, M tuoresalaatti Kiisseli, G, M	Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja-kiisseli, G, M	Karjalanpaisti, G, M perunat salaatti Luumu-kiisseli, G, M
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivälli-nen	Kasvissosekeitto, G, L suolainen leivonnainen Mansikkakiisseli, G, M	Mannavelli leikkele, tuorepala Vadelmakiisseli, G, M	Lohikeitto, G, M maksamakkara Metsämarjakiisseli, G, M	Kesäkeitto talon tapaan, G, L sämpylä, kinkkuleike Mangokiisseli, G, M	Riisihiutalevelli, G leikkele Punaherukka-kiisseli, G, M	Jauheliuhakeitto, G, M juusto tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalokiisseli, G, M
	Ilta-pala 	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito *hedelmäkori	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Marjapuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsoset / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 /2017



VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko	Aamu-pala 	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
36, 42, 48	Lounas	Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto 	Lindströmin-pihvit, L perunat, kastike, M raejuusto	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Ruispuolukkapuuro, M	Mustaherukka-kiisseli, G, M	Vispipuuro, M	Porkkana-ananaskiisseli, G, M	Marjarahka, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	4-viljan velli leikkele, tuorepala	Broilerikeitto, M suolakurkku	Mannavelli lihahyytelö	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosikiisseli, G, M	Rusinakiisseli, G, M	Kuningatarkiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmäkiisseli, G, M	Jogurtti	Vadelmakiisseli, G, M
	Ilta-pala	Viili Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Vanukas, VL leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito



*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille

* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli