




TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 7,13, 19,25, 31,37, 43,49	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, 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 kanamuna, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto Hedelmäinen puuro, M	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos Persikkakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat salaatti mustaherukkahillo Mansikka- Raparperikiisseli, G, M	Italianpata, M vihersalaatti Sitruunavanukas, G, M	Lohikeitto, G, L juusto  Puolukkapuuro, M	Jauhemaksapihvit, G, L kastike, VL perunat sipulirenkaat puolukkasose Mustikkakiisseli, G, M	Palapaisti, M perunat salaatti 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 / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakkara Vanukas, G, VL	Mannavelli lihahyytelö Puolukkakiisseli, G, M	Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala Ruusumarja- kiisseli, G, M	Juussosekeitto, G, L karjalanpiirakka Mustaherukka- kiisseli, G, M	Ohrahiutalevelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Jauhelihakeitto, G, M sämpylä Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele 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



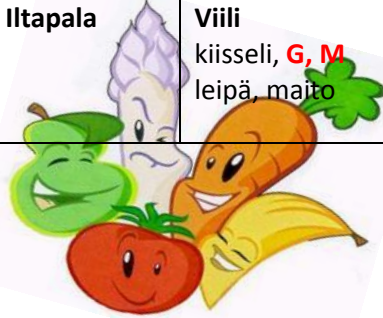
* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 2,8, 14,20, 26,32, 38,44, 50	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
	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
		Punaherukka- kiisseli, G, M	Aprikoosikiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mangovanukas, G, M	Ruismarjapuuro, M	Boysenmarja- kiisseli, G, M	Luumu- / 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 / kääretorttu tms.
	Päivällinen	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 2 /2018



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

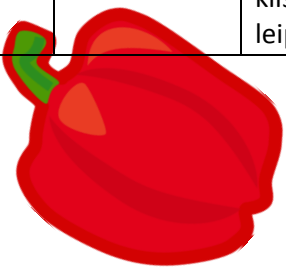
Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 3,9, 15,21, 27,33, 39,45, 51	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
	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	Jauheliuhaperuna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka Appelsiinikiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Ohukaiset, L + hillo	Kirjolahikeitto, 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	Juuressosekeitto, G, L suolainen leivonnainen Boysenmarja- kiisseli, 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 2 /2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 4,10, 16,22, 28,34, 40,46, 52	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
	Lounas	Makkarakeitto, G, M juusto, herkkukurkku Ruusunmarja- mandariinikiisseli, 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 värikäs 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 / kääretorttu tms.
	Päivällinen	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 2 /2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 5,11, 17,23, 29,35, 41,47	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
	Lounas	Jauheliuhakeitto, G, M juusto	Silakkapihvit, M / Kalapihvit, M muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti	Broileri- perunasuikale- kisuus, G, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M juusto	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti	Karjalanpaisti, G,M perunat salaatti
		Hedelmäpuuro, M	Puolukkavanukas, G, M	Suklaavanukas, VL	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Kiisseli, G, M	Ruusunmarja- kiisseli, G, M	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 / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kasvissosekeitto, G, L suolainen leivonnainen	Mannavelli leikkele, tuorepala	Lohikeitto, G, M maksamakkara	Kesäkeitto talon tapaan, G, L sämpylä, kinkkuleike	Riisihiutalevelli, G leikkele	Jauheliuhakeitto, G, M juusto tuorepala	Riisipuuro, G leikkele
		Mansikkakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Metsämarjakiisseli, G, M	Mangokiisseli, G, M	Punaherukka- kiisseli, G, M	Jogurtti	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 2 /2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6,12, 18,24, 30,36, 42,48	 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
	Lounas	Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste Marjakiisseli, G, M	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara Ruispuolukkapuuro, M	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto  Vispipuuro, M	Lindströmin-pihvit, L perunat, kastike, M raejuusto Porkkana- ananaskiisseli, G,M	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L salaatti 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 / käretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosikiisseli, G, M	4-viljan velli leikkele, tuorepala Rusinakiisseli, G, M	Broilerikeitto, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M	Mannavelli lihahyytelö Mansikkakiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M tuorepala Hedelmäkiisseli, G, M	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelmakiisseli, G, M
	Iltapala	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