



## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| I                                    | Ateria   | Maanantai   | Tiistai  | Keskiviikko   | Torstai  | Perjantai   | Lauantai  | Sunnuntai   |
|--------------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|---|
| Vko<br>13,19<br>25,31<br>37,43<br>49 | Aamu-<br>pala<br> | Ruishiutalepuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi            | Luumukaura-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>juusto, kahvi                                    | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi<br>*hedelmäkori  | Orahiutalepuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele / silli, kahvi              | 4- viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>kananmuna, kahvi                               | Kaurapuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>marjasose, kahvi  | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi                  |
|                                      | Lounas   | Lohikeitto, <b>G, L</b><br>juusto<br><br>Hedelmäinen<br>puuro, <b>M</b>               | Kebabkastike, <b>M</b><br>perunat<br>höyrytetty kasvis<br>tuoresalaatti<br><br>Vadelma-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Jauhelihapihvit, <b>M</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>kastike, <b>M</b><br>vihersalaatti<br>puolukkasurvos<br><br>Viili + hillo, <b>G, M</b> | Broileripasta, <b>L</b><br>tuoresalaatti<br><br>Mustikkahyve, <b>L</b>                         | Jauhelihakeitto, <b>G, M</b><br>tomaattilohko/-<br>viipale<br><br>Puolukkapuuro, <b>M</b>               | Lindströminpihvit,<br><b>G, L</b><br>kastike, <b>L</b><br>perunat<br>puolukkasose<br><br>Mangokiisseli, <b>G, M</b> | Palapaisti, <b>M</b><br>perunat<br>höyrytetty kasvis<br>salaatti<br><br>Suklaamousse, <b>G, L</b> |
|                                      | Päiväkahvi<br>    | Kahvi / tee<br>pitkopulla   | Kahvi / tee<br>rahkamunkki   | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari  | Kahvi / tee<br>rahkapitko  | Kahvi / tee<br>voimapulla   | Kahvi / tee<br>kahvikakku   | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.   |
|                                      | Päivällinen  | Makkara-<br>vuoka, <b>G, M</b><br>raaste<br><br>Jogurttirahka, <b>G, L</b>            | Mannavelli<br>leikkele<br><br>Puolukka-<br>kiisseli, <b>G, M</b>   | Koskenlaskijan<br>kalakeitto, <b>G, L</b><br>juusto, tuorepala<br><br>Persikkakiisseli,<br><b>G, M</b>                                    | Juuressose-<br>keitto, <b>G, L</b><br>pehmopalat<br><br>Mustaherukka-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Broileririsotto, <b>G, L</b><br>punakaalisalaatti<br><br>Mansikka-<br>raparperikiisseli,<br><b>G, M</b> | Balkan-keitto, <b>G, M</b><br>sämpylä<br><br>Jogurtti   | Riisipuuro, <b>G</b><br>leikkele<br><br>Karpalokiisseli,<br><b>G, M</b>                           |
|                                      | Iltapala   | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ vaniljarahka, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele | Riisipiirakka, <b>L</b> +<br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito   | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna  | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito, juusto                                 | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele  | Marjapuuro, <b>M</b> +<br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto                                     | Kiisseli, <b>G, M</b> +<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele                |

• Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva.



• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| II                                   | Ateria   | Maanantai  | Tiistai  | Keskiviikko  | Torstai   | Perjantai   | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| Vko<br>14,20<br>26,32<br>38,44<br>50 | Aamu-<br>pala<br> | Ruishiutalepuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi         | Kaurapuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi   | 4- viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi<br>*hedelmäkori | Ohrahiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto / silli, kahvi | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>kananmuna, kahvi | Kaurapuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä, marja-<br>/<br>hedelmäsöse, kahvi | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi    |
|                                      | Lounas   | Nakkikeitto, <b>G, M</b><br>tuorepala  | Kasvispihvit / -<br>pyörykät, <b>G, M</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>mangorajakastike,<br><b>G, L</b><br>vihersalaatti | Kirjolohti-peruna-<br>kiusaus, <b>G, L</b><br>tuoresalaatti<br>punajuuri                 | Chili con Carne, <b>M</b><br>perunat<br>tuoresalaatti                                 | Nakkikastike, <b>M</b><br>perunat<br>höyrytetty kasvis<br>tuoresalaatti           | Kasvispihvit, <b>G, M</b><br>perunat<br>kastike, <b>L</b><br>punajuurisalaatti       | Stroganoff, <b>M</b><br>perunat<br>salaatti  |
|                                      |  | Ruismarjapuuro, <b>M</b>   | Aprikoosikiisseli,<br><b>G, M</b>  | Mustaherukka-<br>kiisseli, <b>G, M</b>   | Mangovanukas,<br><b>G, M</b>  | Marjainen rae-<br>juustovaahdo, <b>G, L</b>                                       | Karhunvadelma-<br>kiisseli, <b>G, M</b>  | Herkkumousse,<br><b>G, L</b>   |
|                                      | Päiväkahvi<br>    | Kahvi / tee<br>pitkopulla  | Kahvi / tee<br>rahkamunkki   | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari   | Kahvi / tee<br>rahkapitko   | Kahvi / tee<br>voimapulla   | Kahvi / tee<br>kahvikakku  | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.                                      |
|                                      | Päivällinen  | Perunaviipale-<br>jauhelihalaatikko,<br><b>G, M</b><br>salaatti                    | Ohrahiutalevelli<br>leikkele, tuorepala  | Broileri-pekoni-<br>keitto, <b>G, M</b><br>pehmopalat                                    | Kalakeitto, <b>G, L</b><br>maksamakkara   | Helmivelli, <b>G</b><br>leikkele  | Lihapulla-<br>keitto, <b>G, M</b><br>tuorepala                                       | Riisipuuro, <b>G</b><br>sämpylä, leikkele  |
|                                      |  | Marjajälkiruoka, <b>G</b>  | Mansikkakiisseli,<br><b>G, M</b>   | Omenapaistos, <b>L +</b><br>vaniljakastike, <b>G, L</b>                                  | Mustikkakiisseli,<br><b>G, M</b>  | Kokinkkiisseli  | Jogurtti   | Hedelmäkiisseli,<br><b>G, M</b>  |
|                                      | Iltapala   | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ raejuusto, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele | Riisipiirakka, <b>L +</b><br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito   | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna                         | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito, juusto                        | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele                                  | Marjapuuro, <b>M +</b><br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto      | Kiisseli, <b>G, M +</b><br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele |

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



• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| III                                  | Ateria  | Maanantai   | Tiistai  | Keskiviikko  | Torstai  | Perjantai  | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| Vko<br>15,21<br>27,33<br>39,45<br>51 | Aamupala<br>   | 4-viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi                                   | Luumukaura-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>leikkele, kahvi  | Ohrahiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>leikkele / silli, kahvi<br>*hedelmäkori | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi             | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>kananmuna, kahvi                   | Kaurapuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>marja-<br>/hedelmäsose,<br>kahvi | 4-viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi  |
|                                      | Lounas  | Broilerikeitto, <b>G, L</b><br>juusto<br><br>Marjapuuro, <b>M</b>   | Kala-<br>pyörykät, <b>G, L</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>vaalea kastike, <b>L</b><br>tuoresalaatti<br>punajuurisuihkale<br><br>Hedelmä-<br>vanukas, <b>G, M</b> | Jauheliha-peruna-<br>pekonikiusaus, <b>G, L</b><br>vihersalaatti<br><br>Viili / kerrosviili, <b>G</b>    | Lihahöystö, <b>M</b><br>perunat<br>vihersalaatti<br><br>Appelsiinikiisseli,<br><b>G, M</b> | Hernekeitto, <b>G, M</b><br>juusto<br>rieska<br><br>Pannukakku, <b>L +</b><br>hillo                | Kirjolohikeitto,<br><b>G, L</b><br>maksamakara<br><br>Mansikkakiisseli,<br><b>G, M</b> | Sianlihakastike,<br><b>M</b><br>perunat<br>höyrytetty kasvis<br>salaatti<br><br>Hedelmärahka,<br><b>G, L</b> |
|                                      | Päiväkahvi<br> | Kahvi / tee<br>pitkopulla   | Kahvi / tee<br>rahkamunkki   | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari   | Kahvi / tee<br>rahkapitko  | Kahvi / tee<br>voimapulla  | Kahvi / tee<br>kahvikakku  | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.  |
|                                      | Päivällinen   | Janssoninkiusaus, <b>G, L</b><br>punajuuri-<br>omenaraaste<br><br>Karhunvadelma-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Mannavelli<br>leikkele<br><br>Mansikka-<br>kiisseli, <b>G, M</b>   | Lapinukonkeitto,<br><b>G, L</b><br>tuorepala<br><br>Päärynä-persikka-<br>kiisseli, <b>G, M</b>           | Kauravelli<br>leikkele<br><br>Metsämarja-<br>vanukas, <b>G, M</b>                          | Kalkkuna-<br>kiousaus, <b>G, L</b><br>mustaherukkahillo<br><br>Aprikoosi-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Saunapalvi-<br>pata, <b>G, M</b><br>pehmopalat<br><br>Jogurtti                         | Riisipuuro, <b>G</b><br>leikkele<br><br>Marjakiisseli,<br><b>G, M</b>  |
|                                      | Iltapala  | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ vaniljarahka, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele                     | Riisipiirakka, <b>L +</b><br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito   | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna   | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito, juusto                             | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele   | Marjapuuro, <b>M +</b><br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto        | Kiisseli, <b>G, M +</b><br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele                           |

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


• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| IV                                      | Ateria   | Maanantai  | Tiistai   | Keskiviikko   | Torstai  | Perjantai  | Lauantai  | Sunnuntai   |
|---|--|--|---|---|--|--|---|---|
| Vko<br>10,16<br>22,28<br>34,40<br>46,52 | Aamu-<br>pala<br> | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi                        | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi                      | 4-viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi<br>*hedelmäkori                         | Ohrahiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele / silli, kahvi  | Kaurapuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>kananmuna, kahvi                                    | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi                                      |
|   | Lounas   | Juustoinen<br>kasvissosekeitto, <b>G, L</b><br>leikkele<br>tuorepala<br><br>Vispipuuro, <b>M</b>       | Lihapyörökät, <b>M</b><br>kastike, <b>M</b><br>perunat<br>tuoresalaatti<br><br>Huituvelli, <b>L</b> | Makaronilaatikko, <b>L</b><br>vihersalaatti<br>porkkanaraaste<br>(syksy)<br><br>Vadelmakiisseli,<br><b>G, M</b> | Kalamureke, <b>G, L</b><br>pinaattiperuna-<br>muusi, <b>G, L</b><br>kastike, <b>M</b><br>tuoresalaatti<br>punajuurikuutio<br><br>Punaherukka-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Broilerikiusaus,<br><b>G, L</b><br>salaatti<br>mustaherukkahillo<br><br>Aprikoosivanukas,<br><b>G, M</b> | Kaalipata, <b>G, M</b><br>salaatti<br><br>Ohrajauho-<br>mustikkapuuro, <b>M</b> | Riistakäristys,<br><b>G, M</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>puolukkasose<br><br>Suklaa-kinuski-<br>vanukas, <b>G, L</b> |
|   | Päiväkahvi<br>    | Kahvi / tee<br>pitkopulla  | Kahvi / tee<br>rahkamunkki  | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari  | Kahvi / tee<br>rahkapitko  | Kahvi / tee<br>voimapulla  | Kahvi / tee<br>kahvikakku   | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.   |
|   | Päivällinen  | Jauhelihakiusaus,<br><b>G, L</b><br>punajuuri-<br>omenaraaste<br><br>Kesämarjakiisseli,<br><b>G, M</b> | Ohrahiutalelevelli<br>leikkele<br><br>Mansikka-<br>raparperikiisseli,<br><b>G, M</b>                | Sianlihakeitto, <b>G, M</b><br>rieska<br><br>Mangovanukas,<br><b>G, M</b>                                       | Minestrone-<br>keitto, <b>M</b><br>tuorepala<br><br>Suklaakiisseli, <b>G, L</b>  | Kalakeitto, <b>G, L</b><br>maksamakkara<br><br>Marjakiisseli, <b>G, M</b>                                | Makkarakeitto,<br><b>G, M</b><br>pehmopalat<br><br>Jogurtti                     | Riisipuuro, <b>G</b><br>leikkele<br><br>Luumukiisseli,<br><b>G, M</b>   |
|   | Iltapala   | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ raejuusto, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele                     | Riisipiirakka, <b>L</b> +<br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito  | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna  | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito, juusto   | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele   | Marjapuuro, <b>M</b> +<br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto | Kiisseli, <b>G, M</b> +<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele                                  |

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



• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| V                                    | Ateria   | Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko   | Torstai  | Perjantai   | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--------------------------------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| Vko<br>11,17<br>23,29<br>35,41<br>47 | Aamu-<br>pala<br> | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi       | Ohrahiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto / silli, kahvi       | Kaurapuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi<br><b>*hedelmäkori</b> | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi | 4-viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>kananmuna,<br>kahvi | Kaurapuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä,<br>leikkele, marja-/<br>hedelmäsose,<br>kahvi | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi   |
|                                      | Lounas   | Lihakeitto, <b>G, M</b><br>juusto<br>tuorepala  | Silakkapihvit, <b>M</b><br>/Kalapihvit, <b>M / L</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>tuoresalaatti | Broileri-<br>perunasuikale-<br>kiausaus, <b>G, L</b><br>vihersalaatti                       | Jauhelihakastike,<br><b>M</b><br>perunat<br>höyrytetty kasvis<br>tuoresalaatti   | Sianliha-purjo-<br>perunaviipale-<br>laatikko, <b>G, M</b><br>vihersalaatti | Jauhelihamureke,<br><b>G, M</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>kurkkusalaatti                          | Karjalanpaisti,<br><b>G, M</b><br>perunat<br>höyrytetty<br>parsakaali<br>salaatti  |
|                                      |  | Hedelmäpuuro, <b>M</b>  | Puolukkavanukas,<br><b>G, M</b>   | Suklaavanukas,<br><b>G, L</b>   | Marja-<br>talkkunaraha, <b>L</b>   | Mustaherukka-<br>kiisseli, <b>G, M +</b><br>raejuusto, <b>G, L</b>          | Ruusunmarja-<br>kiisseli, <b>G, M</b>  | Hedelmärahka,<br><b>G, L</b>   |
|                                      | Päiväkahvi<br>    | Kahvi / tee<br>pitkopulla   | Kahvi / tee<br>rahkamunkki  | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari  | Kahvi / tee<br>rahkapitko  | Kahvi / tee<br>voimapulla   | Kahvi / tee<br>kavvikakku  | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.                                      |
|                                      | Päivällinen  | Kasviskiausaus, <b>G, L</b><br>tomaattilohko  | Nakkikeitto, <b>G, M</b><br>tuorekurkku   | Kalaseljanka, <b>G, L</b><br>smetana  | Kesäinen<br>kasvissosekeitto,<br><b>G, L</b><br>leikkele, tuorepala              | Mannavelli<br>leikkele  | Kalkkunakeitto,<br><b>G, M</b><br>juusto, tuorepala  | Riisipuuro, <b>G</b><br>leikkele   |
|                                      |  | Mansikkakiisseli,<br><b>G, M</b>  | Vadelmakiisseli,<br><b>G, M</b>   | Metsämarja-<br>kiisseli, <b>G, M</b>  | Mangokiisseli,<br><b>G, M</b>  | Puolukkakiisseli,<br><b>G, M</b>  | Jogurtti   | Karpalokiisseli,<br><b>G, M</b>  |
|                                      | Iltapala   | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ vaniljarahka, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele | Riisipiirakka, <b>L +</b><br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito                                  | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna                            | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito, juusto                   | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele                            | Marjapuuro, <b>M +</b><br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto                  | Kiisseli, <b>G, M +</b><br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele |

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



• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

| VI                                   | Ateria   | Maanantai  | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai  | Perjantai   | Lauantai   | Sunnuntai  |
|--------------------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|
| Vko<br>12,18<br>24,30<br>36,42<br>48 | Aamu-<br>pala<br> | Ruishiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi                  | Kaurapuuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi  | Pajalanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi<br>*hedelmäkori   | Ohrahiutale-<br>puuro, <b>L</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele / silli,<br>kahvi | Vehnähiutale-<br>puuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>leikkele, kahvi  | Kaurapuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä, marja-<br>/ hedelmäsose,<br>kahvi                               | 4-viljanpuuro, <b>M</b><br>tuoremehu<br>maito, leipä<br>juusto, kahvi              |
|                                      | Lounas   | Perunasosepata, <b>G, L</b><br>tuoresalaatti<br>puolukkasurvos<br><br>Marjakiisseli, <b>G, M</b> | Broilerikastike, <b>M</b><br>perunat<br>vihersalaatti<br><br>Mansikka-<br>raparperikiisseli,<br><b>G, M</b> | Uunimakkara,<br><b>G, M</b><br>muusi, <b>G, L</b><br>tuoresalaatti<br>kurkkusalaatti<br><br>Mustaherukka-<br>kiisseli, <b>G, M</b> | Tonnikalapasta, <b>L</b><br>vihersalaatti<br><br>Sitruunakiisseli,<br><b>G, M</b>          | Lihapullakeitto,<br><b>G, M</b><br>juusto<br><br>Ruispuolukka-<br>puuro, <b>M</b> | Jauhelihapihvit, <b>L</b><br>kermaperunat, <b>G, L</b><br>salaatti<br><br>Porkkana-<br>ananaskiisseli, <b>G, M</b> | Lihahöystö,<br><b>G, M</b><br>perunat<br>salaatti<br><br>Marjarahka, <b>L</b>      |
|                                      | Päiväkahvi<br>    | Kahvi / tee<br>pitkopulla  | Kahvi / tee<br>rahkamunkki  | Kahvi / tee<br>jäätelöpikari   | Kahvi / tee<br>rahkapitko  | Kahvi / tee<br>voimapulla   | Kahvi / tee<br>kahvikakku  | Kahvi / tee<br>piirakka /<br>kääretorttu tms.                                      |
|                                      | Päivällinen  | Pinaattikeitto, <b>L</b><br>kananmuna<br><br>Aprikoosipuuro, <b>M</b>                            | Lohikiusaus, <b>G, L</b><br>höyrytetty kasvis<br><br>Mustikkavaahto,<br><b>G, L</b>                         | Broilerikeitto, <b>G, M</b><br>suolakurkku<br><br>Kuningatarkiisseli,<br><b>G, M</b>   | Helmivelli, <b>G</b><br>leikkele<br><br>Mansikkakiisseli,<br><b>G, M</b>                   | Merimiespihvit,<br><b>G, M</b><br>salaatti<br><br>Hedelmäkiisseli,<br><b>G, M</b> | Kalkkuna-vihannes-<br>keitto, <b>G, M</b><br>pehmopalat<br><br>Jogurtti  | Riisipuuro, <b>G</b><br>leikkele<br><br>Vadelmakiisseli,<br><b>G, M</b>            |
|                                      | Iltaapala  | Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b><br>+ raejuusto, <b>L</b><br>leipä, maito,<br>leikkele               | Riisipiirakka, <b>L</b> +<br>munavoi, <b>G, L</b><br>maito  | Ruusunmarja-<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kananmuna   | Kreikkalainen<br>jogurtti, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>juusto                          | Pirtelö, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>leikkele                                  | Marjapuuro, <b>M</b> +<br>vaniljakastike, <b>G, L</b><br>leipä, maito<br>juusto                                    | Kiisseli, <b>G, M</b> +<br>rahka, <b>G, L</b><br>leipä, maito,<br>kalkkunaleikkele |

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

• Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin