



PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 37,43 49,1 7	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Orahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, marjasose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto Hedelmäinen puuro, M	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Vadelma- kiisseli, G, M	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos Viili + hillo, G, M	Broileripasta, L tuoresalaatti Mustikkahyve, L	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/- viipale Puolukkapuuro, M	Lindströminpihvit, G, L kastike, L perunat puolukkasose Mangokiisseli, G, M	Palapaisti, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Suklaamousse, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Makkara- vuoka, G, M raaste Jogurttirahka, G, L	Mannavelli leikkele Puolukka- kiisseli, G, M	Koskenlaskijan kalakeitto, G, L juusto, tuorepala Persikkakiisseli, G, M	Juuressose- keitto, G, L pehmopalat Mustaherukka- kiisseli, G, M	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Balkan-keitto, G, M sämpylä Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 32,38 44,50 2,8	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marja- / hedelmäsose, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit / - pyörykät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti	Kirjolohti-peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L punajuurisalaatti	Stroganoff, M perunat salaatti
		Ruismarjapuuro, M	Aprikoosikiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mangovanukas, G, M	Marjainen rae- juustovaahdo, G, L	Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Herkkumousse, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Perunaviipale- jauhelihalaatikko, G, M salaatti	Ohrahiutalevelli leikkele, tuorepala	Broileri-pekoni- keitto, G, M pehmopalat	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Helmivelli, G leikkele	Lihapulla- keitto, G, M tuorepala	Riisipuuro, G sämpylä, leikkele
		Marjajälkiruoka, G	Mansikkakiisseli, G, M	Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L	Mustikkakiisseli, G, M	Kokinkkiisseli	Jogurtti	Hedelmäkiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 33,39 45,51 3,9	Aamupala 	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele / silli, kahvi *hedelmäkori	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, marja- /hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala- pyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuurisuikele Hedelmä- vanukas, G, M	Jauheliha-peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Appelsiinikiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohikeitto, G, L maksamakara Mansikkakiisseli, G, M	Sianlihakastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Janssoninkiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Mansikka- kiisseli, G, M	Lapinukonkeitto, G, L tuorepala Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Kauravelli leikkele Metsämarja- vanukas, G, M	Kalkkuna- kiousaus, G, L mustaherukkahillo Aprikoosi- kiisseli, G, M	Saunapalvi- pata, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 34,40 46,52 4	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, G, L leikkele tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelmakiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broilerikiusaus, G, L salaatti mustaherukkahillo Aprikoosivanukas, G, M	Kaalipata, G, M salaatti Ohrajauho- mustikkapuuro, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Suklaa-kinuski- vanukas, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Jauhelihakiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Kesämarjakiisseli, G, M	Ohrahiutalelevelli leikkele Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangovanukas, G, M	Minestrone- keitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Marjakiisseli, G, M	Makkarakeitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Luumukiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, marja-/ hedelmäsose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti	Broileri- perunasuikale- kiousaus, G, L vihersalaatti	Jauhelihakastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti	Jauhelihamureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti	Karjalanpaisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti
		Hedelmäpuuro, M	Puolukkavanukas, G, M	Suklaavanukas, G, L	Marja- talkkunaraha, L	Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kasviskiousaus, G, L tomaattilohko	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku	Kalaseljanka, G, L smetana	Kesäinen kasvissosekeitto, G, L leikkele, tuorepala	Mannavelli leikkele	Kalkkunakeitto, G, M juusto, tuorepala	Riisipuuro, G leikkele
		Mansikkakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Metsämarja- kiisseli, G, M	Mangokiisseli, G, M	Puolukkakiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marja- / hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti Sitruunakiisseli, G, M	Lihapullakeitto, G, M juusto Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kermaperunat, G, L salaatti Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Lihahöystö, G, M perunat salaatti Marjarahka, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosipuuro, M	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis Mustikkavaahto, G, L	Broilerikeitto, G, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Merimiespihvit, G, M salaatti Hedelmäkiisseli, G, M	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelmakiisseli, G, M
	Iltaapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, 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