



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

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 13,19 25,31	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala
	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto Hedelmäinen puuro, M	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Vadelma- kiisseli, G, M	Jauhelihipihvit M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos Viili + hillo, G, M	Broileri- pennepasta, L tuoresalaatti Mustikkahyve, L	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/- viipale Puolukkapuuro, M	Lindströmin- pihvit, 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 Persikka- kiisseli, G, M	Juuressose- keitto, G, L pehmopalat Mustaherukka- kiisseli, G, M	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Balkan- keitto, G, M sämpylä Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalo- kiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	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

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli



* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 38,44 50,2 8,14 20,26 32	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala Ruismarjapuuro, M	Kasvispihvit- / pyörykät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti Aprikoosi-kiisseli, G, M	Kirjolohti-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti punajuuri Mustaherukka-kiisseli, G, M	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Mangovanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen raejuustovahto, G, L	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L punajuurisalaatti Karhunvadelma-kiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Herkkumousse, 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	Perunaviipale- jauhelihalaatikko, G, M salaatti Marjajälkiruoka, G	Ohrahiutalevelli leikkele, tuorepala Mansikka-kiisseli, G, M	Broileri-pekoni-keitto, G, M pehmopalat Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Mustikka-kiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Kokinkiisseli	Lihapulla-keitto, G, M tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G sämpylä, leikkele Hedelmä-kiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarjarahka, 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

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli



* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

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 3,9,15 21,27	Aamu- pala 	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	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 Appelsiini- kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara Mansikka- kiisseli, G, M	Sianliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Hedelmä- rahka, 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	Janssonin kiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Mansikka- kiisseli, G, M	Lapinukon- keitto, G, L tuorepala Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Kauravelli leikkele Metsämarja- vanukas, G, M	Kalkkuna- kiusaus, G, L mustaherukkahillo Aprikoosi- kiisseli, G, M	Saunapalvi- pata, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marja- kiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	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

* **Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli**



* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

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 4,10 16,22 28	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Juustoinen kasvisse- keitto, G, L leikkele tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelma- kiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broileri- kiausaus, G, L salaatti mustaherukkahillo Aprikoosi- vanukas G, M	Kaalipata, G, M salaatti Ohrajauho- mustikkapuuro M	Riista- kärstitys, 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 kavvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Jauheliha- kiausaus, G, L punajuuri- omenaraaste Kesämarja- kiisseli, G, M	Ohrahiutalelevelli leikkele Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mango- vanukas, G, M	Minestrone- keitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Marja- kiisseli, G, M	Makkara- keitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Luumu- kiisseli, G, M
	Ilta-pala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	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

• Ilta-palalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli



* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5,11 17,23 29	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala
	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti Puolukka- vanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kiusaus, G, L vihersalaatti Suklaa- vanukas, G, L	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marja- talkkunaraha, L	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalan- paisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti Hedelmä- raha, 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	Kasviskiusaus, G, L tomaattilohko Mansikka- kiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku Vadelma- kiisseli, G, M	Kalaseljanka, G, L smetana Metsämarja- kiisseli, G, M	Kesäinen kasvissose- keitto, G, L leikkele, tuorepala Mango- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Puolukka- kiisseli, G, M	Kalkkuna- keitto, G, M juusto, tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalo- kiisseli, G, M
	Iltaapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- raha, 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 + raha, 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

* **Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsöse /-kiisseli**


* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6,12 18,24 30	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Orahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Peruna- sosepata, G, L tuoresalaatti puolukka- survos Marjakiisseli, G, M	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti mustaherukkahillo Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Uuni- makkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Tonnikalapasta, L vihersalaatti Sitruuna- kiisseli, G, M	Lihapulla- keitto, G, M juusto Ruispuolukka- puuro, M	Jauhelihapihvit, L kerma- perunat, G, L salaatti Porkkana- ananas- kiisseli, G, M	Liha- höystö, 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 Aprikoosi- puuro, M	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis Mustikka- vahto, G, L	Broilerikeitto, G, M suolakurkku Kuningatar- kiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Mansikka- kiisseli, G, M	Merimies- pihvit, G, M salaatti Hedelmä- kiisseli, G, M	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Vadelma- kiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	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

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin