



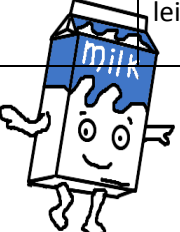
# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



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, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	4- viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, marjasose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Nakkikeitto, <b>G, M</b> juusto	Jauhelihapihvit <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> kaalisalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, <b>M</b> perunat salaatti mustaherukkahillo	Italianpata, <b>M</b> vihersalaatti	Lohikeitto, <b>G, L</b> juusto 	Jauhemaksapihvit, <b>G, L</b> kastike, <b>VL</b> perunat, sipulirenkaat puolukkasose	Palapaisti, <b>M</b> perunat salaatti
		Hedelmäinen puuro, <b>M</b>	Persikkakiisseli, <b>G, M</b>	Mansikka- Raparperikiisseli, <b>G, M</b>	Sitruunavanukas, <b>G, M</b>	Puolukkapuuro, <b>M</b>	Mustikkakiisseli, <b>G, M</b>	Sekahedelmä- / sesongin mukainen kiisseli, <b>G, M</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivälli- nen	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Mannavelli lihahyytelö	Makkarakeitto, <b>G, M</b> juusto, tuorepala	Juuressosekeitto, <b>G, L</b> karjalanpiirakka	Ohrahiutalevelli leikkele	Jauhelihakeitto, <b>G, M</b> sämpylä	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Vanukas, <b>G, VL</b>	Puolukkakiisseli, <b>G, M</b>	Ruusumarja- kiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Karpalokiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala 	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Viili kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Jogurtti kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito

Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin




# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



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, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4- viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, marja- /hedelmäsose, kahvi	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Jauhelihakastike, <b>M</b> perunat tuoresalaatti	Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, <b>L</b> muusi, <b>G, L</b> kinkkupastasalaatti <b>L</b>	Kirjolohi- perunakiusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broileripyörökät <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Lihakeitto, <b>G, M</b> juusto tuorepala	Kasvispihvit, <b>VL</b> kastike, <b>VL</b> perunat raejuusto	Stroganoff, <b>M</b> perunat salaatti
		Punaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Aprikoosikiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Mangovanukas, <b>G, M</b>	Ruismarjapuuro, <b>M</b>	Boysenmarja- kiisseli, <b>G, M</b>	Luumu- / sesongin mukainen kiisseli, <b>G, M</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Peruna- kasvissosekeitto, <b>G, L</b> leikkele	Riisihiutalevelli, <b>G</b> lihahyytelö, tuorepala	Nakkikeitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka	Kesäkeitto, <b>L</b> leikkele	Helmivelli, <b>G</b> leikkele	Lihapullakeitto, <b>G, M</b> tuorepala	Riisipuuro, <b>G</b> sämpylä leikkele
		Marja-/ hedelmäjälkiruoka	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Raparperikiisseli, <b>G, M</b>	Mustikkakiisseli, <b>G, M</b>	Kokinkiisseli	Jogurtti	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala 	Viili kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Jogurtti kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> + rahka, <b>L</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin



# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



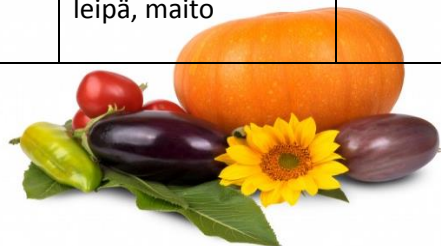
VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

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, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Luumukaura- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele / silli, kahvi *hedelmäkori	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, marja- /hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Jauheliha-pekoni- perunakiusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Uunikala, <b>L</b> vaalea kastike, <b>L</b> perunat punajuuri	Kanakeitto, <b>G, M</b> juusto	Jauhelihaperuna- soselaatikko, <b>G, L</b> tuoresalaatti puolukka	Hernekeitto, <b>G, M</b> juusto rieska	Kirjolahikeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Riistakäristys, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> puolukkasose
		Mustikkakiisseli, <b>G, M</b>	Hedelmävanukas, <b>G, M</b>	Viili	Appelsiinikiisseli, <b>G, M</b>	Ohukaiset, <b>L + hillo</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Hedelmärahka, <b>G, L</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Juuessosekeitto, <b>G,</b> <b>L</b> suolainen leivonnainen	Samettivelli leikkele	Lapinukonkeitto, <b>L</b> tuorepala	Kauravelli lihahyytelö	Nakkikeitto, <b>G, M</b> suolakurkku	Saunapalvipata, <b>G, M</b> karjalanpiirakka	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Boysenmarja- kiisseli, <b>G, M</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Päärynä- persikkakiisseli, <b>G, M</b>	Ruusunmarjakiisseli <b>G, M</b>	Aprikoosikiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Marjakiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Viili kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Marjapuuro, <b>M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M +</b> raejuusto, <b>L</b> leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin





# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



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, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kahvytelö, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele / sillit, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale-puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Makkara-gulassikeitto, <b>G, M</b> juusto herkkukurkku  Ruusunmarja- mandariini-kiisseli, <b>G, M</b>	Lihapyörökät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali- ananassalaatti  Huituvelli, <b>L</b>	Makaronilaatikko, <b>L</b> vihersalaatti  Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>	Uunikala / kalapihvi, <b>G, L</b> muusi, <b>G, L</b> , kastike tuoresalaatti  Punaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Kinkkukiusaus, <b>G, L</b> värikä tuoresalaatti  Aprikoosivanukas <b>G, M</b>	Kaalipata, <b>G, M</b> puolukkasose  Ohrajauho- mustikkapuuro <b>M</b>	Sianlihakastike, <b>M</b> perunat salaatti  Boysenmarja- kiisseli, <b>G, M</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Bataattikeitto, <b>G, L</b> metvursti-leikkele  Kesämarjakiisseli, <b>G, M</b>	Ohrahiutalevelli leikkele  Mansikka- raparperikiisseli, <b>G, M</b>	Sianlihakeitto, <b>G, M</b> rieska  Mangokiisseli, <b>G, M</b>	Minestronekeitto, <b>M</b> tuorepala  Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Kalkkuna- vihanneskeitto, <b>G, M</b> juusto  Marjakiisseli, <b>G, M</b>	Makkara- keitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka  Jogurtti	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele  Rusinakiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Viili kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Hedelmäpuuro, <b>M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> + rahka, <b>L</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin





# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



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, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, marja-/ hedelmäsose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Jauhelihakeitto, <b>G, M</b> juusto  Hedelmäpuuro, <b>M</b>	Silakkapihvit, <b>M</b> / Kalapihvit, <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> punajuuri- omenasalaatti  Puolukkavanukas, <b>G, M</b>	Broileri- perunasuikale- kiusaus, <b>G, L</b> vihersalaatti  Suklaavanukas, <b>VL</b>	Lihapullakeitto, <b>G, M</b> juusto  Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, <b>G, M</b> tuoresalaatti  Kiisseli, <b>G, M</b>	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> kurkkusalaatti  Ruusunmarja- kiisseli, <b>G, M</b>	Karjalanpaisti, <b>G, M</b> perunat salaatti  Luumu- kiisseli, <b>G, M</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kasvissosekeitto, <b>G,</b> <b>L</b> suolainen leivonnainen  Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Mannavelli leikkele, tuorepala  Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>	Lohikeitto, <b>G, M</b> maksamakkara  Metsämarjakiisseli, <b>G, M</b>	Kesäkeitto talon tapaan, <b>G, L</b> sämpylä, kinkkuleike  Mangokiisseli, <b>G, M</b>	Riisihautaleveli, <b>G</b> leikkele  Punaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Jauhelihakeitto, <b>G, M</b> juusto tuorepala  Jogurtti	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele  Karpalokiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Viili kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M +</b> rahka, <b>L</b> leipä, maito	Jogurtti kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	Marjapuuro, <b>M</b> leipä, maito	Kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin



# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



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

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

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin