



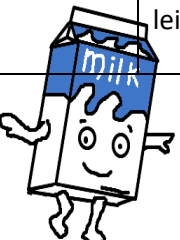
# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2019

= 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 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	Pastavuoka, <b>L</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 32 / 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 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> kinkkupasta- salaatti, <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 / käretorttu tms.
	Päivällinen	Peruna- kasvissosekeitto, <b>G, L</b> leikkele Marja-/ hedelmäjalkiruoka	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
		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 32 / 2019

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



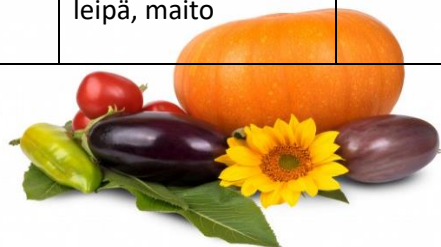
VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

## Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 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	Kalapyörykät, <b>L</b> muusi, <b>G, L</b> vaalea kastike, <b>L</b> punajuuri	Kanakeitto, <b>G, M</b> juusto	Jauhelihaperuna- soselaatikko, <b>G, L</b> tuoresalaatti puolukka	Hernekeitto, <b>G, M</b> juusto rieska	Kirjolohikeitto, <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	Juressosekeitto, <b>G, 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 32 / 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 34,40, 46,52	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä vahyytelö, kahvi	Vehnähiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutalepuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele / sillit, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Makkarakeitto, <b>G, M</b> juusto herkkukurkku  Ruusunmarjamandariini-kiisseli, <b>G, M</b>	Lihapyörökät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananas-salaatti  Huituvelli, <b>L</b>	Makaronilaatikko, <b>L</b> vihersalaatti  Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>	Uunikala / kalapihvit, <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  Ohrajauhomustikkapuuro <b>M</b>	Sianlihakeitto, <b>M</b> perunat salaatti  Boysenmarjakiisseli, <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>	Orahiutalevelli leikkele  Mansikkaraparperikiisseli, <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 32 / 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 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	Jauheliuhakeitto, <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>	Jauheliuhakeitto, <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 32 / 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 36,42, 48	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Vehnähiutale- 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	Nakkikastike, <b>M</b> perunat porkkanaraaste	Chili con Carne, <b>M</b> perunat tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, <b>G, M</b> makkaraleikkele / maksamakkara	Kinkkukiusaus, <b>G, L</b> kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, <b>G, L</b> juusto 	Lindströminpihvit, <b>L</b> perunat, kastike, <b>M</b> raejuusto	Lihahöystö, <b>G, M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> salaatti
		Marjakiisseli, <b>G, M</b>	Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>	Ruispuolukkapuuro, <b>M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Vispipuuro, <b>M</b>	Porkkana- ananaskiisseli, <b>G, M</b>	Marjarahka, <b>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	Pinaattikeitto, <b>L</b> kananmuna	4-viljan velli leikkele, tuorepala	Broilerikeitto, <b>M</b> suolakurkku	Mannavelli lihahyytelö	Sianlihakeitto, <b>G, M</b> tuorepala	Kalkkuna- vihanneskeitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Aprikoosikiisseli, <b>G, M</b>	Rusinakiisseli, <b>G, M</b>	Kuningatarkiisseli, <b>G, M</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala 	Viili 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	Vanukas, <b>VL</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