




# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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




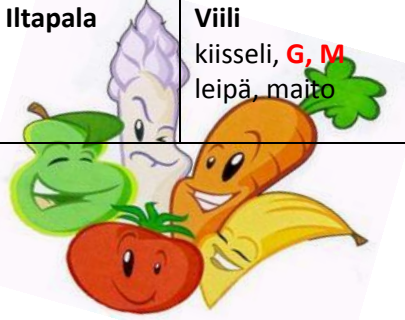
\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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



\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsöse / -kiisseli

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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

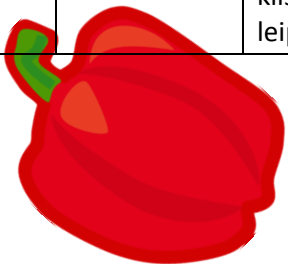
Kiertävän ruokalistan lista nro 3

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

\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli




# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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 lihahyytelö, kahvi	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, 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- mandariinikiisseli, <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 pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kavvikakku	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 *hedelmäkori	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

\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli






# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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




\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2019



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	<b>Orahiutale- puuro, L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, 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, 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> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pikkupulla / täytepitko	<b>Kahvi / tee</b> jäätelöpikari	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> kahvikakku	<b>Kahvi / tee</b> piirakka / käretorttu 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 Jogurtti	<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>Vadelmakiisseli, G, M</b>
	<b>Iltapala</b>	<b>Viili</b> Kiisseli, G, M leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito *hedelmäkori	<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

\* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli