



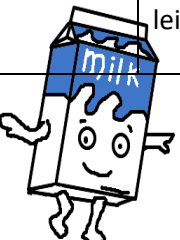
PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= 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 43,49	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marjasose, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto	Jauhelihapihvit M muusi, G, L kastike, M kaalisalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M perunat salaatti mustaherukkahillo	Pastavuoka, L vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto 	Jauhemaxapihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat puolukkasose	Palapaisti, M perunat salaatti
		Hedelmäinen puuro, M	Persikkakiisseli, G, M	Mansikka- Raparperikiisseli, G, M	Sitruunavanukas, G, M	Puolukkapuuro, M	Mustikkakiisseli, G, M	Sekahedelmä- / sesongin mukainen kiisseli, G, M
	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, G, L maksamakkara	Mannavelli leikkele	Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala	Juuressosekeitto, G, L karjalanpiirakka	Ohrahiutalevelli leikkele	Jauhelihakeitto, G, M sämpylä	Riisipuuro, G leikkele
		Vanukas, G, VL	Puolukkakiisseli, G, M	Ruusumarja- kiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala 	Kiisseli, G, M leipä, maito	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

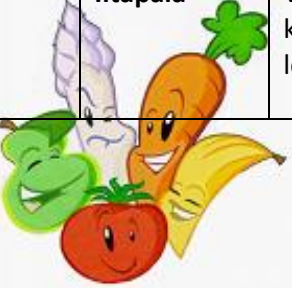
PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= 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 38,44, 50	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M 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	Jauhelihakastike, M perunat tuoresalaatti Punaherukka- kiisseli, G, M	Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, L muusi, G, L kinkkupasta- salaatti, L Aprikoosikiisseli, G, M	Kirjolohti- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Broileripyörökät, M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti Mangovanukas, G, M	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Ruismarjapuuro, M	Kasvispihvit, VL kastike, VL perunat raejuusto Boysenmarja- kiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Luumu- / sesongin mukainen kiisseli, G, M
	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, G, L leikkele Marja-/ hedelmäjalkiruoka	Riisihiutalevelli, G leikkele, tuorepala Mansikkakiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka Raparperikiisseli, G, M	Kesäkeitto, L leikkele Mustikkakiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Kokinkkiisseli	Lihapullakeitto, G, M tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G sämpylä leikkele Hedelmäkiisseli, G, M
	Iltapala 	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin



PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= Kotikeskus, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo



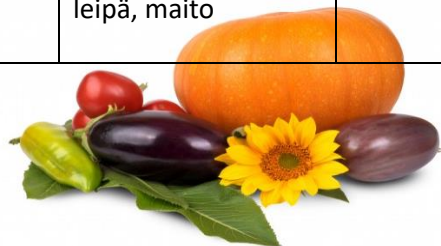
VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 39,45, 51	Aamu- pala 	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, M tuoremehu maito, leipä, marja- /hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Jauheliha-pekoni- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Kalapyörökät, L muusi, G, L vaalea kastike, L punajuuri	Kanakeitto, G, M juusto	Jauhelihaperuna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka	Hernekeitto, G, M juusto rieska	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose
		Mustikkakiisseli, G, M	Hedelmävanukas, G, M	Viili	Appelsiini- kiisseli, G, M	Ohukaiset, L + hillo	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmärahka, G, L
	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, G, L suolainen leivonnainen	Samettivelli leikkele	Lapinukonkeitto, L tuorepala	Kauravelli leikkele	Nakkikeitto, G, M suolakurkku	Saunapalvipata, G, M karjalanpiirakka	Riisipuuro, G leikkele
		Boysenmarja- kiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Päärynä- persikkakiisseli, G, M	Ruusunmarjakiisseli G, M	Aprikoosikiisseli, G, M	Jogurtti	Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Marjapuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin





PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= 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 40,46, 52	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Makkarakeitto, G, M juusto herkkukurkku Ruusunmarjamandariini-kiisseli, G, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali-ananas-salaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Uunikala / kalapihvit, G, L muusi, G, L , kastike tuoresalaatti Punaherukka-kiisseli, G, M	Kinkkukiusaus, G, L värikäs tuoresalaatti Aprikoosivanukas G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauhomustikkapuuro M	Sianlihakeitto, M perunat salaatti Boysenmarjakiisseli, G, M
	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, G, L metvursti-leikkele Kesämarjakiisseli, G, M	Orahiutalevelli leikkele Mansikkaraparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangokiisseli, G, M	Minestronekeitto, M tuorepala Mustaherukka-kiisseli, G, M	Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M juusto Marjakiisseli, G, M	Makkara-keitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Rusinakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Hedelmäpuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin





PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= 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 41,47	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, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, marja-/ hedelmäsose, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Jauheliuhakeitto, G, M juusto Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M / Kalapihvit, M muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti Puolukkavanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kiausaus, G, L vihersalaatti Suklaavanukas, VL	Lihapullakeitto, G, M juusto Mustaherukka- kiisseli, G, M	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti Kiisseli, G, M	Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalanpaisti, G, M perunat salaatti Luumu- kiisseli, G, M
	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, G, L suolainen leivonnainen Mansikkakiisseli, G, M	Mannavelli leikkele, tuorepala Vadelmakiisseli, G, M	Lohikeitto, G, M maksamakkara Metsämarjakiisseli, G, M	Kesäkeitto talon tapaan, G, L sämpylä, kinkkuleike Mangokiisseli, G, M	Riisihiutalevelli, G leikkele Punaherukka- kiisseli, G, M	Jauheliuhakeitto, G, M juusto tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Smoothie leipä, maito	Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Marjapuuro, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin



PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 38 / 2020

= 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 42,48	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M 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 kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, marja-/ hedelmäsose, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste	Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto 	Lindströminpihvit, L perunat, kastike, M raejuusto	Lihahöystö, G, M kermaperunat, G, L salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Ruispuolukkapuuro, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Vispipuuro, M	Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Marjarahka, L
	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, L kananmuna	4-viljan velli leikkele, tuorepala	Broilerikeitto, M suolakurkku	Mannavelli leikkele	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosikiisseli, G, M	Rusinakiisseli, G, M	Kuningatarkiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmäkiisseli, G, M	Jogurtti	Vadelmakiisseli, G, M
	Iltapala 	Viili Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Vanukas, VL leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito

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

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin