




TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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




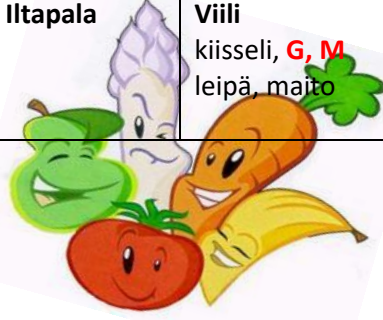
* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas 	Jauhelihakastike, M perunat tuoresalaatti Punaherukka- kiisseli, G, M	Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, L muusi, G, L kinkkupastasalaatti, L Aprikoosikiisseli, G, M	Kirjolohi- 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 pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kavvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Peruna- kasvisseikeitto, G, L leikkele Marja-/ hedelmäjälkiruoka	Riisihiutalevelli, G leikkele tuorepala Mansikkakiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka Raparperiisseli, G, M	Kesäkeitto, L leikkele Mustikkakiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Kokinkiisseli	Lihapullakeitto, G, M tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G sämpylä leikkele Hedelmäkiisseli, G, M
	Iltapala 	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	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



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

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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

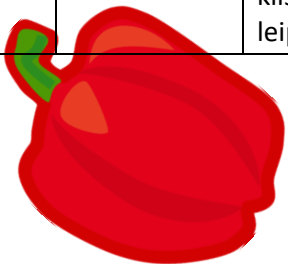
Kiertävän ruokalistan lista nro 3

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, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Jauheliha-pekoni- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti Mustikkakiisseli, G, M	Kalapyörykät, L muusi, G, L vaalea kastike, L punajuuri Hedelmävanukas, G, M	Kanakeitto, G, M juusto Vanukas	Jauhelihaperuna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka Appelsiinikiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Ohukaiset, L + hillo	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara Mansikkakiisseli, G, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Hedelmärahka, G, L
	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, G, L suolainen leivonnainen Boysenmarja- kiisseli, G, M	Samettivelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M	Lapinukonkeitto, L tuorepala Päärynä- persikkakiisseli, G, M	Kauravelli leikkele Ruusunmarjakiisseli G, M	Nakkikeitto, G, M suolakurkku Aprikoosikiisseli, G, M	Saunapalvipata, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito*hedelmäkori	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

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



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Makkarakeitto, G, M juusto, herkkukurkku Ruusunmarja- mandariinikiisseli, G, M	Lihapyörykät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti Vadelmakiisseli, G, M	Uunikala / kalapihvi, G, L muusi, G, L , kastike tuoresalaatti Punaherukka- kiisseli, G, M	Kinkkukiusaus, G, L värikä tuoresalaatti Aprikoosivanukas G, M	Kaalipata, G, M puolukkaose Ohrajuho- mustikkapuuro, M	Sianlihakastike, M perunat salaatti Boysenmarja- kiisseli, G, M
	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	Bataattikeitto, G, L metvursti-leikkele Kesämarjakiisseli, G, M	Ohrahiutalevelli leikkele Mansikka- raparperikiisseli, 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
	Ilta-pala	Viili kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	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



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

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, 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- kiusaus, 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 pitkopulla	Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee kahvikakku	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 *hedelmäkori	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




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

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 38 /2020



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	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, 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, M kermaperunat, G, L salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Ruispuolukkapuuro, M	Mustaherukka-kiisseli, G, M	Vispipuuro, M	Porkkana-ananskiisseli, G, M	Marjarahka, L
	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	Pinaattikeitto, L kananmuna	4-viljan velli leikkele, tuorepala	Broilerikeitto, M suolakurkku	Mannavelli leikkele	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosikiisseli, G, M	Rusinakiisseli, G, M	Kuningatarkiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmäkiisseli, G, M		Vadelmakiisseli, G, M
	Iltapala	Viili Kiisseli, G, M leipä, maito	Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori	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

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