




TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kanamuna, 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 | Italianpata, M 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 lihahyytelö Puolukkakiisseli, G, M | Makkarakeitto, G, M juusto, tuorepala Ruusumarja- kiisseli, G, M | Juuressosekeitto, G, L karjalanpiirakka Mustaherukka- kiisseli, G, M | Ohrahiutalevelli 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 |

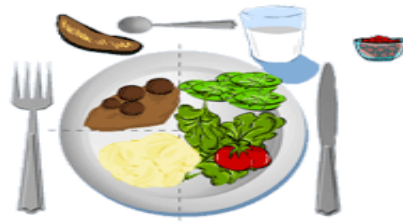


Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille



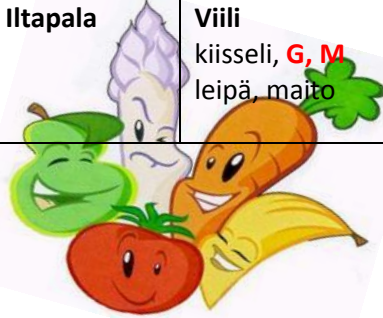
* aamupalalla ma - su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi | 4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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 | Porkkana- / pinaatti- / veriohukaiset, L muusi, G, L kinkkupastasalaatti, L | Kirjolohi- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti | Broileripyörökät, M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti | Lihakeitto, G, M juusto tuorepala | Kasvispihvit, VL kastike, VL perunat raejuusto | Stroganoff, M perunat salaatti |
| | | Punaherukka- kiisseli, G, M | Aprikoosikiisseli, G, M | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Mangovanukas, G, M | Ruismarjapuuro, M | Boysenmarja- kiisseli, G, M | 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 kahvikakku | Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms. |
| | Päivällinen | Peruna- kasvissosekeitto, G, L leikkele | Riisihutalelevelli, G lihahyytelö tuorepala | Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka | Kesäkeitto, L leikkele | Helmivelli, G leikkele | Lihapullakeitto, G, M tuorepala | Riisipuuro, G sämpylä leikkele |
| | | Marja-/ hedelmäjälkiruoka | Mansikkakiisseli, G, M | Raparperikiisseli, G, M | Mustikkakiisseli, G, M | Kokinkkiisseli | Jogurtti | 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 hedelmäsose / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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

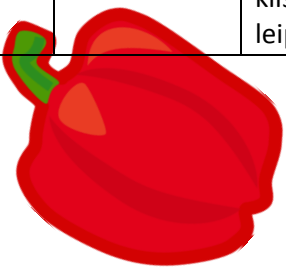
Kiertävän ruokalistan lista nro 3

| III | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| Vko 3,9, 15,21, 27,33, 39,45, 51 | Aamu- pala  | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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 | Uunikala, L vaalea kastike, L perunat punajuuri Hedelmävanukas, G, M | Kanakeitto, G, M juusto Vanukas | Jauheliuhaperuna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka Appelsiini-kiisseli, G, M | Hernekeitto, G, M juusto rieska Ohukaiset, L + hillo | Kirjolahikeitto, 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 | Juuressosekeitto, G, L suolainen leivonnainen Boysenmarja- kiisseli, G, M | Samettivelli leikkele Mansikkakiisseli, G, M | Lapinukonkeitto, L tuorepala Päärynä- persikkakiisseli, G, M | Kauravelli lihahyytelö 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 2 /2018



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, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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 | Lihapyörökät, 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 värikäs tuoresalaatti Aprikoosivanukas G, M | Kaalipata, G, M puolukkaose Ohrajauho- 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 |
| | Iltapala | 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 2 /2018



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, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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 lihahyytelö, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi |
| | Lounas | Jauheliuhakeitto, G, M juusto | Silakkapihvit, M / Kalapihvit, M muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti | Broileri- perunasuikale- kiusaus, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti | Karjalanpaisti, G,M perunat salaatti |
| | | Hedelmäpuuro, M | Puolukkavanukas, G, M | Suklaavanukas, VL | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Kiisseli, G, M | Ruusunmarja- kiisseli, G, M | 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 | Mannavelli leikkele, tuorepala | Lohikeitto, G, M maksamakkara | Kesäkeitto talon tapaan, G, L sämpylä, kinkkuleike | Riisihiutalevelli, G leikkele | Jauheliuhakeitto, G, M juusto tuorepala | Riisipuuro, G leikkele |
| | | Mansikkakiisseli, G, M | Vadelmakiisseli, G, M | Metsämarjakiisseli, G, M | Mangokiisseli, G, M | Punaherukka- kiisseli, G, M | Jogurtti | Karpalokiisseli, G, M |
| | Illepala  | 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 hedelmäsoset / -kiisseli

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 2 /2018



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 |  Aamu- pala | Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi | Pajalanpuuro, 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 | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi |
| | Lounas | Nakkikastike, M perunat porkkanaraaste Marjakiisseli, G, M | Chili con Carne, M perunat tuoresalaatti Vadelmakiisseli, G, M | Kahden kalan keitto, G, M makkaraleikkele / maksamakkara Ruispuolukkapuuro, M | Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M | Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto  Vispipuuro, M | Lindströmin-pihvit, L perunat, kastike, M raejuusto Porkkana- ananaskiisseli, G,M | Lihahöystö, M kermaperunat, G, L salaatti 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 / käretorttu tms. |
| | Päivällinen | Pinaattikeitto, L kananmuna Aprikoosikiisseli, G, M | 4-viljan velli leikkele, tuorepala Rusinakiisseli, G, M | Broilerikeitto, M suolakurkku Kuningatarkiisseli, G, M | Mannavelli lihahyytelö Mansikkakiisseli, G, M | Sianlihakeitto, G, M tuorepala Hedelmäkiisseli, G, M | Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M karjalanpiirakka Jogurtti | Riisipuuro, G leikkele 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