

PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	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 *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
37, 43, 49	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, 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 pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakara 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
	Iltaapala 	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 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	Aamu-pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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
32, 38, 44, 50	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 pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivälli- nen	Peruna- kasvissosekeitto, G, L leikkele Marja-/ hedelmäjälkiruoka	Riisihiutalevelli, G lihahyytelö, 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 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	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 / 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
33, 39, 45, 51	Lounas	Jauheliha-pekoni-perunakiusaus, G, L tuoresalaatti Mustikkakiisseli, G, M	Uunikala, L vaalea kastike, L perunat punajuuri Hedelmävanukas, G, M	Kanakeitto, G, M juusto Viili	Jauhelihaperuna-soselaatikko, G, L tuoresalaatti puolukka Appelsiini-kiisseli, 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 pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Juuessosekeitto, G, L suolainen leivonnainen Boysenmarjakiisseli, 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	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 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	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 *hedelmäkori	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
34, 40, 46, 52	Lounas	Makkarakeitto, G, M juusto herkkukurkku Ruusunmarja- mandariini- kiisseli, 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 värikä tuoresalaatti Aprikoosivanukas G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauho- mustikkapuuro M	Sianliha-kastike, M perunat salaatti Boysenmarja- 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	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	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 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	Aamu-pala 	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	Ohrahiutale-puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	Vehnähiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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
35, 41, 47	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 pikkupulla	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee täytepitko	Kahvi / tee munkki	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu 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
	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 32 / 2017

= Kotikeskus, Suvantokodit, Niittykodit 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	Aamu-pala 	Ruishiutale-puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, 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
36, 42, 48	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 	Lindströmin-pihvit, 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 lihahyytelö	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