



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 33,39 45,51 3,9	Aamu- pala 	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Broilerikeitto, G, L juusto	Kalapyörökät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuurisuikele	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Hernekeitto, G, M juusto rieska	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara	Sianlihakastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti
		Marjapuuro, M	Hedelmä- vanukas, G, M	Viili / kerrosviili, G	Appelsiini kiisseli, G, M	Pannukakku, L + hillo	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Janssonin kiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Mannavelli leikkele	Lapinukonkeitto, G, L tuorepala	Kauravelli leikkele	Kalkkunakiusaus, G, L mustaherukkahillo	Saunapalvi- pata, G, M pehmopalat	Riisipuuro, G leikkele
		Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Metsämarja- vanukas, G, M	Aprikoosikiisseli, G, M	Jogurtti	Marjakiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa



* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 34,40 46,52 4	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, G, L leikkele tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelmakiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broilerikiusaus, G, L salaatti mustaherukkahillo Aprikoosivanukas, G, M	Kaalipata, G, M salaatti Ohrajauho- mustikkapuuro, M	Riistakäristys, G, M muusi, G, L puolukkasose Suklaa-kinuski- vanukas, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Jauhelihakiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Kesämarjakiisseli, G, M	Ohrahiutalelevelli leikkele Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mangovanukas, G, M	Minestronekeitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Marjakiisseli, G, M	Makkarakeitto, G, M pehmopalat Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Luumukiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa



* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 35,41 47,5	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala
	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti	Broileri- perunasuikale- kiousaus, G, L vihersalaatti	Jauhelihamastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti	Jauhelihamureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti	Karjalanpaisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti
		Hedelmäpuuro, M	Puolukkavanukas, G, M	Suklaavanukas, G, L	Marja- talkkunaraha, L	Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Hedelmärahka, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Kasviskiousaus, G, L tomaattilohko	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku	Kalaseljanka, G, L smetana	Kesäinen kasvisseikeitto, G, L leikkele, tuorepala	Mannavelli leikkele	Kalkkunakeitto, G, M juusto, tuorepala	Riisipuuro, G leikkele
		Mansikkakiisseli, G, M	Vadelmakiisseli, G, M	Metsämarja- kiisseli, G, M	Mangokiisseli, G, M	Puolukkakiisseli, G, M	Jogurtti	Karpalokiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + vaniljarahka, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa


* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsöse /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 36,42 48,6	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Perunasose- pata, G, L tuoresalaatti puolukka-suvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M juusto	Jauhelihapihvit, L kermaperunat, G, L salaatti	Lihahöystö, G, M perunat salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Mansikka- raparperikiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Sitruunakiisseli, G, M	Ruispuolukka- puuro, M	Porkkana- ananaskiisseli, G, M	Marjarahka, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis	Broilerikeitto, G, M suolakurkku	Helmivelli, G leikkele	Merimiespihvit, G, M salaatti	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M pehmopalat	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosipuuro, M	Mustikkavaahto, G, L	Kuningatarkiisseli, G, M	Mansikkakiisseli, G, M	Hedelmäkiisseli, G, M	Jogurtti	Vadelmakiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, G, L leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, G, L leipä, maito, juusto	Pirtelö, G, L leipä, maito leikkele	Marjapuuro, M + vaniljakastike, G, L leipä, maito juusto	Kiisseli, G, M + rahka, G, L leipä, maito, kalkkunaleikkele

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

• Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa

* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin