



TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 9 / 2021

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 13, 19, 25, 31, 37, 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, L tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto Hedelmäinen puuro, M	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Vadelma- kiisseli, G, M	Jauhelihipihvit M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos Viili + hillo, G, M	Broileri-kasvis- pasta, L tuoresalaatti Mustikkahyve, L	Pinaattikeitto, G riisipiirakka kananmuna tomaattilohko /- viipale Puolukkapuuro, M	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, puolukkasose Mangokiisseli, G, M	Palapaisti, M perunat höyrytetty kasvis salaatti Suklaamousse, 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	Makkara- vuoka, G, M raaste Jogurttirahka, G, L	Mannavelli leikkele Puolukka- kiisseli, G, M	Kalakeitto, G, L juusto, tuorepala Persikka- kiisseli, G, M	Juuressose- keitto, G, L riisipiirakka Mustaherukka- kiisseli, G, M	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Jauheliha- keitto, G, M sämpylä Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalo- kiisseli, 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 9 / 2021 L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 14,20, 26, 32, 38, 44, 50	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Orahiutale- 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	Broileri-pekoni- keitto, G, M tuorepala Ruismarjapuuro, M	Kasvispihvit- / pyörökät, G, M muusi, G, L Italialainen yrttikastike, G, L vihersalaatti Aprikoosi- kiisseli, G, M	Kirjolohti-peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti Mango- vanukas, G, M	Nakkikastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marjainen rae- juustovaahdo, G, L	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L raejuusto Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Stroganoff, M perunat salaatti Herkku- mousse, 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	Perunaviipale- lohilaatikko, G, L salaatti Marjajälkiruoka, G	Riishiutalelevelli, G leikkele, tuorepala Mansikka- kiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M riisipiirakka Omenapaistos, L + vaniljakastike, G, L	Kalakeitto, G, L maksamakkara Mustikka- kiisseli, G, M	Helmivelli, G leikkele Kokinkiisseli	Lihapulla- keitto, G, M tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G sämpylä, leikkele Hedelmä- kiisseli, 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 9 / 2021 L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	Aamupala 	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, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L juusto Marjapuuro, M	Kala- pyörykät, G, L muusi, G, L vaalea kastike, L tuoresalaatti punajuurisuikele Hedelmä- vanukas, G, M	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, G, L vihersalaatti Viili / kerrosviili, G	Chili con Mifu, L perunat tuoresalaatti Appelsiini- kiisseli, G, M	Hernekeitto, G, M juusto rieska Pannukakku, L + hillo	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara Mansikka- kiisseli, G, M	Riista- kärstys, G, M muusi, G, L puolukkaose Hedelmä- rahka, 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	Lohikiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste Karhunvadelma- kiisseli, G, M	Mannavelli leikkele Mansikka- kiisseli, G, M	Lapinukon- keitto, G, L tuorepala Päärynä-persikka- kiisseli, G, M	Kauravelli leikkele Metsämarja- vanukas, G, M	Kalkkuna- kiusaus, G, L mustaherukkahillo Aprikoosi- kiisseli, G, M	Saunapalvi- pata, G, M riisipiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Marja- kiisseli, 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 9 / 2021

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 10,16, 22, 28, 34, 40, 46, 52	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, L 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	Juustoinen kasvisse- keitto, G, L raejuusto, L tuorepala Vispipuuro, M	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) Vadelma- kiisseli, G, M	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L kastike, M tuoresalaatti punajuurikuutio Punaherukka- kiisseli, G, M	Broileri-peruna- nuudelipata, G, L mustaherukkahillo Aprikoosi- vanukas G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose Ohrajauho- mustikkapuuro M	Sianliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti 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	Jauheliha- kiausaus, G, L punajuuri- omenaraaste Kesämarja- kiisseli, G, M	Ohrahiutalelevelli leikkele Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Sianlihakeitto, G, M rieska Mango- vanukas, G, M	Minestrone- keitto, M tuorepala Suklaakiisseli, G, L	Kinkkukiusaus, G, L höyrytetty kasvis Marja- kiisseli, G, M	Makkara- keitto, G, M riisipiirakka Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Rusina- kiisseli, G, M
	Ilta-pala	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

• Ilta-palalla 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 9 / 2021

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 11, 17,23,29, 35, 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, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi
	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala Hedelmäpuuro, M	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L punajuuri- omenasalaatti Puolukka- vanukas, G, M	Broileri- perunasuikale- kiusaus, G, L vihersalaatti Suklaa- vanukas, G, L	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti Marja- talkkunaraha, L	Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M vihersalaatti Mustaherukka- kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti Ruusunmarja- kiisseli, G, M	Karjalan- paisti, G, M perunat höyrytetty parsakaali salaatti Hedelmä- raha, 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	Mifu- kasviskiusaus, G, L tomaattilohko Mansikka- kiisseli, G, M	Bataattisose- keitto, G, M leikkele, tuorepala Vadelma- kiisseli, G, M	Lohikeitto, G, M maksamakkara Metsämarja- kiisseli, G, M	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku Mango- kiisseli, G, M	Riisihiutale- velli, G leikkele Puolukka- kiisseli, G, M	Kalkkuna- keitto, G, M juusto, tuorepala Jogurtti	Riisipuuro, G leikkele Karpalo- kiisseli, G, M
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- raha, 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 + raha, 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 9 / 2021 L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 12, 18, 24,30,36, 42, 48	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	Orahiutale- 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	Peruna- sosepata, G, L tuoresalaatti puolukka-suvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti mustaherukkahillo	Uuni- makkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapulla- keitto, G, M juusto	Jauhelihapihvit, L kerma- perunat, G, L raejuusto	Liha- höystö, G, M perunat salaatti
		Marjakiisseli, G, M	Mansikka- raparperi- kiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Sitruuna- vanukas, G, M	Ruispuolukka- puuro, M	Porkkana- ananas- kiisseli, G, M	Marjarahka, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kavvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis	Broilerikeitto, G, M suolakurkku	Mannavelli leikkele	Merimies- pihvit, G, M salaatti	Kalkkuna-vihannes- keitto, G, M riisipiirakka	Riisipuuro, G leikkele
		Aprikoosi- puuro, M	Mustikka- vahto, G, L	Kuningatar- kiisseli, G, M	Mansikka- kiisseli, G, M	Hedelmä- kiisseli, G, M	Jogurtti	Vadelma- kiisseli, 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