

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50							
Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike, perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Kananugetit, perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Kirjolahivuoka, parsakaali kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä,rasva	Broilerikeitto, edamjuusto, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Murea nauta-kiusaus, kasvis, jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Palapaistikastike, perunat, sateenkaari porkkanat, perunasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, munkki	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli	Aprikoosivispipuuro	Marjat (Suomi)ja vaniljakastike	Hedelmämousse	Mansikkakiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
Päivällinen	Lihakeitto, tomaattiviiipale, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Ohrasuurimopuuro (L), omenalohko, maito, leipä,rasva, kevyt balkan	Palvikuutiokeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, polar juusto	Liha-perunaviipale- laatikko, tomaattilohko maito, leipä,rasva, sulatejuusto	Kasvissosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva, edamjuusto	Kalakeitto, paprika, maito, leipä, rasva, gotlermakkara	Kinkkukiusaus, banaani, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
Iltaapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukka- mehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli, rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Puolukka- riisihutalepuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

* Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51							
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva, sinappi	Jauhelihapihvi, perunasose porkkaanaviipale punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä,rasva,	Tonnikalapasta, kiinankaali-porkkana- retiisi-ananas salaatti, maito, rasva, leipä	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena salaatti, maito, rasva, leipä	Kaalikääryleet, perunat, kastike,vihreäsalaatti- melonikuutio, puolukkasose, maito, leipä,rasva	Sianlihakastike, perunat, keitetty porkkana punajuurisalaatti maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, munkki	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Mustikkatäyte smoothie	Puolukkamousse	Raparperikiisseli ja vaniljakastike
Päivällinen	Kesäkeitto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva, kalkkunaleikkele	Kana- perunasuikalelaatikko, paprika, maito, rasva, leipä, oltermanni juusto	Ohrahiutalepuuro (L), banaani, maito, leipä, rasva, kaiserwursti	Jauhelihaperunasose- laatikko, puolukka, maito, leipä, rasva, maksamakkara	Perunahippu-munakas palvirouheella, tomaattilohko, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Lihamakaroni-laatikko, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Broilerikiusaus, banaani, maito, leipä, rasva, oltermanni juusto
Iltapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukka- mehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli,rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Puolukka- riisihutalepuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

* Iltpalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Makkarakastike, perunat, lämmin kasvis, jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Pinaattikeitto riisipiirakka kananmuna tuorekurkku maito, leipä,rasva	Makaronilaatikko, europamix porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Broilerikeitto, polarjuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva	Lihamureke, kermaperunat, kastike, vihreä salaatti- kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, munkki	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Mansikkavispipuuro	Pikku jogurtti (100g)	Mangokiisseli	Omenapaistos ja vaniljakastike	Hedelmäinen piimävanukas	Jäätelö	Persikkasosekiisseli
Päivällinen	Jauhelihaperuna- viipalelaatikko, tomaatti, kinkkuleikkele maito, leipä,rasva	Kalkkunakeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Kukkakaalisosekeitto, omenalohko, maito, leipä, rasva	Perunavelli, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kevyt balkan	Possukeitto viinirypäle, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lohilaatikko punajuuri-omenasalaatti maito, leipä, rasva	Jauhelihaperuna- soselaatikko, banaani, maito, leipä, rasva
Iltaapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukka- mehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli,rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Puolukka- riisihiutalepuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48							
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakeitto, edamjuusto, omena, maito, leipä,rasva	Hauskat kalapihvit, perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee kesäkurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus (LG) porkkanasekoitus jäävuori-ananas- tomaattisalaatti maito, leipä,rasva	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi maito, leipä,rasva	Lihakeitto, tomaatti, polarjuusto, maito, leipä,rasva	Karjalanpaisti, perunat, kruunuvihannes, sienisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, munkki	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmakääretorttu
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hillo	Hedelmäkiisseli	Ananas-passionhedelmä mousse	Puolukkamousse	Marjakiisseli	Vatkattu mustaherukkapuuro	Appelsiinikiisseli
Päivällinen	Maksalaatikko, puolukka, maito, leipä, rasva	Makkarakeitto, omenalohko, maito, leipä, rasva, sulatejuusto	Kasvissosekeitto, munariispasteija, kesäkurpitsa, keittokinkku, maito, leipä, rasva	Siskonmakkara-keitto tuorekurkkuviipale maito, leipä, rasva edamjuusto	Kesäkeitto mandariini, maito, leipä, rasva keittokinkku	Lihakaalilaatikko, puolukkasurvos, tuorekurkkusuikale, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Silakkalaatikko, vesimeloni, polarjuusto, maito, leipä, rasva
Iltaapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukka- mehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli,rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Puolukka- riisihiutalepuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49							
Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset, perunat, kastike jäävuori-punafrisee- paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Lohikeitto, Polar juusto, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Broilerpastavuoka, porkkanasuikale rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lihapyörykät, perunasose, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Jauheliuhakeitto, tomaatti, oltermanni juusto, maito, leipä,rasva	Lihakastike, perunat, parsakaali, Italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, munkki	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Kuningatarkiisseli	Mustikkapiimävanukas	Vadelmavispipuuro	Hedelmäsmootie	Päärynäkiisseli	Riisifrutti	Jäätelö
Päivällinen	Perunasose- tonnikalalaatikko, omenalohko, maito, leipä, rasva	Jauheliuhaperuna- viipalelaatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Lihakasvispata, viinirypäle, maito, leipä, rasva, oltermanni juusto	Maitoperunat, silli, banaani, maito, leipä, rasva	Kukkakaalisosekeitto, paprika, maito, leipä, rasva, kaiserwursti	Kinkkukiusaus, tuorekurkkusuikale, sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riistavuoka, puolukka, mandariini edamjuusto, maito, leipä, rasva
Iltaapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukka- mehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Marjakiisseli,rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Puolukka- riisihutalepuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.