

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 19 / 2024



Kiertävän ruokalistan lista nro 1

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 9.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 19	Aamu- pala 	Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Luumukaura- puuro, M tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	4- viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, juusto, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala
	Lounas	Lohikeitto, G, L juusto	Kebabkastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Jauhelihipihvit, M muusi, G, L kastike, M vihersalaatti puolukkasurvos	Broilerinleike perunat currykastike aurinkosalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/ viipale	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, puolukkasose	Palapaisti, M perunat höyrytetty kasvis salaatti
		Hedelmäinen puuro, M	Vadelmakiisseli, G, M	Viili + hillo, G, M	Mustikkahyve, L	Puolukkapuuro, M	Mangokiisseli, G, M	Suklaamousse, G, L
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee toscapirakka	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee täytekakku
	Päivällinen	Makkaravuoka, G, M raaste	Juuressose- keitto, G, L pehmopalat	Koskenlaskijan kalakeitto, G, L juusto, tuorepala	Mannapuuro leikkele	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti	Balkankeitto, G, M sämpylä	Riisipuuro, G leikkele
		Jogurttirahka, G, L	Puolukkakiisseli, G, M	Persikkakiisseli, G, M	Mustaherukka- kiisseli, G, M	Mansikka- raparperikiisseli, 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 hedelmäsose /-kiisseli

* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin


TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 18 / 2024



PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko 1.5. Vappu	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 18	Aamupala	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Pajalanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutalepuuro, 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	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukka-suvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Nakit, G, M muusi, G, L perunasalaatti	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 vappumunkki ja sima	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / kääretorttu 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
	Ilta-pala	Hedelmäkiisseli, G, M + raejuusto, L leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, L + munavoi, G, L maito *hedelmäkori	Ruusunmarjarahka, 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