







## TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 15,21 27,33 39,45 51	Aamu- pala 	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Luumukaura- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Broilerikeitto, <b>G, L</b> juusto	Kalapyörökät, <b>G, L</b> muusi, <b>G, L</b> vaalea kastike, <b>L</b> tuoresalaatti punajuurisuikele	Jauheliha- peruna- pekonikiusaus, <b>G, L</b> vihersalaatti	Lihahöystö, <b>M</b> perunat vihersalaatti	Hernekeitto, <b>G, M</b> juusto rieska	Kirjolohikeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Sianlihakastike, <b>M</b> perunat höyrytetty kasvis salaatti
		Marjapuuro, <b>M</b>	Hedelmä- vanukas, <b>G, M</b>	Viili / kerrosviili, <b>G</b>	Appelsiinikiisseli, <b>G, M</b>	Pannukakku, <b>L +</b> hillo	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Hedelmärahka, <b>G, L</b>
	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, <b>G, L</b> punajuuri- omenaraaste	Mannavelli leikkele	Lapinukonkeitto, <b>G, L</b> tuorepala	Kauravelli leikkele	Kalkkunakiusaus, <b>G, L</b> mustaherukkahillo	Saunapalvi- pata, <b>G, M</b> pehmopalat	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Karhunvadelma- kiisseli, <b>G, M</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Päärynä-persikka- kiisseli, <b>G, M</b>	Metsämarja- vanukas, <b>G, M</b>	Aprikoosikiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Marjakiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b> + vaniljarahka, <b>L</b> leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, <b>L +</b> munavoi, <b>G, L</b> maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto	Pirtelö, <b>G, L</b> leipä, maito leikkele	Marjapuuro, <b>M +</b> vaniljakastike, <b>G, L</b> leipä, maito juusto	Kiisseli, <b>G, M +</b> rahka, <b>G, L</b> 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 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 10,16 22,28 34,40 46,52	Aamu- pala 	Ruishiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutalepuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ruishiutalepuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, <b>G, L</b> leikkele tuorepala  Vispipuuro, <b>M</b>	Lihapyörökät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat tuoresalaatti  Huituvelli, <b>L</b>	Makaronilaatikko, <b>L</b> vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)  Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>	Kalamureke, <b>G, L</b> pinaattiperuna- muusi, <b>G, L</b> kastike, <b>M</b> tuoresalaatti punajuurikuutio  Punaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Broilerikiusaus, <b>G, L</b> salaatti mustaherukkahillo  Aprikoosivanukas, <b>G, M</b>	Kaalipata, <b>G, M</b> salaatti  Ohrajauho- mustikkapuuro, <b>M</b>	Riistakäristys, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> puolukkasose  Suklaa-kinuski- vanukas, <b>G, L</b>
	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, <b>G, L</b> punajuuri- omenaraaste  Kesämarjakiisseli, <b>G, M</b>	Ohrahiutalelevelli leikkele  Mansikka- raparperikiisseli, <b>G, M</b>	Sianlihakeitto, <b>G, M</b> rieska  Mangovanukas, <b>G, M</b>	Minestronekeitto, <b>M</b> tuorepala  Suklaakiisseli, <b>G, L</b>	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara  Marjakiisseli, <b>G, M</b>	Makkara- keitto, <b>G, M</b> pehmopalat  Jogurtti	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele  Luumukiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b> + raejuusto, <b>L</b> leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, <b>L</b> + munavoi, <b>G, L</b> maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto	Pirtelö, <b>G, L</b> leipä, maito leikkele	Marjapuuro, <b>M</b> + vaniljakastike, <b>G, L</b> leipä, maito juusto	Kiisseli, <b>G, M</b> + rahka, <b>G, L</b> 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 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 11,17 23,29 35,41 47	Aamupala 	Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutalepuuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, L tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	Vehnähiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala
	Lounas	Lihakeitto, G, M juusto tuorepala	Silakkapihvit, M /Kalapihvit, M / L muusi, G, L tuoresalaatti	Broileriperunasuikalekuisaus, G, L vihersalaatti	Jauhelihakastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti	Sianliha-purjoperunaviipalelaatikko, 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	Marjatalkkunaraha, L	Mustaherukka-kiisseli, G, M + raejuusto, G, L	Ruusunmarjakiisseli, 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	Kasviskuisaus, 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	Metsämarjakiisseli, 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	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

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


\* Aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäseose /-kiisseli

\* Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

## TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 12,18 24,30 36,42 48	Aamu- pala	Ruishiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala	Pajalanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Ohrahiutale- puuro, <b>L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi tuorepala	Vehnähiutale- puuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi tuorepala	Kaurapuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi tuorepala	4-viljanpuuro, <b>M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi tuorepala
	Lounas	Perunasose- pata, <b>G, L</b> tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, <b>M</b> perunat vihersalaatti	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, <b>L</b> vihersalaatti	Lihapullakeitto, <b>G, M</b> juusto	Jauhelihapihvit, <b>L</b> kermaperunat, <b>G, L</b> salaatti	Lihahöystö, <b>G, M</b> perunat salaatti
		Marjakiisseli, <b>G, M</b>	Mansikka- raparperikiisseli, <b>G, M</b>	Mustaherukka- kiisseli, <b>G, M</b>	Sitruunakiisseli, <b>G, M</b>	Ruispuolukka- puuro, <b>M</b>	Porkkana- ananaskiisseli, <b>G, M</b>	Marjarahka, <b>L</b>
	Päiväkahvi 	Kahvi / tee pitkopulla	Kahvi / tee rahkamunkki	Kahvi / tee jäätelöpikari	Kahvi / tee rahkapitko	Kahvi / tee voimapulla	Kahvi / tee kahvikakku	Kahvi / tee piirakka / käaretorttu tms.
	Päivällinen	Pinaattikeitto, <b>L</b> kananmuna	Lohikiusaus, <b>G, L</b> höyrytetty kasvis	Broilerikeitto, <b>G, M</b> suolakurkku	Helmivelli, <b>G</b> leikkele	Merimiespihvit, <b>G, M</b> salaatti	Kalkkuna-vihannes- keitto, <b>G, M</b> pehmopalat	Riisipuuro, <b>G</b> leikkele
		Aprikoosipuuro, <b>M</b>	Mustikkavaahto, <b>G, L</b>	Kuningatarkiisseli, <b>G, M</b>	Mansikkakiisseli, <b>G, M</b>	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b>	Jogurtti	Vadelmakiisseli, <b>G, M</b>
	Iltapala	Hedelmäkiisseli, <b>G, M</b> + raejuusto, <b>L</b> leipä, maito, leikkele	Riisipiirakka, <b>L</b> + munavoi, <b>G, L</b> maito *hedelmäkori	Ruusunmarja- rahka, <b>G, L</b> leipä, maito, kananmuna	Kreikkalainen jogurtti, <b>G, L</b> leipä, maito, juusto	Pirtelö, <b>G, L</b> leipä, maito leikkele	Marjapuuro, <b>M</b> + vaniljakastike, <b>G, L</b> leipä, maito juusto	Kiisseli, <b>G, M</b> + rahka, <b>G, L</b> 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