

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 22.03.2020	sivu 1

Viikko 7

Maanantai 10.02.2020	Tiistai 11.02.2020	Keskiviikko 12.02.2020	Torstai 13.02.2020	Perjantai 14.02.2020	Lauantai 15.02.2020	Sunnuntai 16.02.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattilohkoja Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkua Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkua Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Hedelmäistä broilerkastiketta Porkkanasuikaleita Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kaali-mustaherukkasalaattia Kuningatarkiisseliä	Lounas Appelsiini-chilikalavuokaa LA Perunasosetta LA GL Parsakaalia Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mangovisippuuroa LA MA	Lounas Jauhelihapihvejä LA MA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Paahdetuttuja juureskuutiotita Perunoita Punajuuri-omenasalaattia Mustikkakiisseliä	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas Maalaispossukastiketta LA M Keitettyä perunoita Kasvissekoitusta Jäävuori-kurkku-persikkasala Sekamarjakiisseliä	Lounas Lohikiusausta LA GL Vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Vadelmasosekiisseliä	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Keitettyä perunaa Kukkakaalia Porkkanaraastetta Mansikka-raparperivisippuuro
Päivällinen Kukkakaali-porkkanasosekeit Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Tomaattilohkoja Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkua Kurkkuviipaleita Sekamehukeittoa	Päivällinen Makaronilaatikkoa LA SY Punajuurisalaattia Aprikoosikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Kurkkuviipaleita Hedelmäsosekiisseliä	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Savuporososkeittoa LA GL Tomaattia Jäätelöä
Iltapala porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltapala Perunarieskaa Balkanviipaleita	Iltapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikettä	Iltapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltapala Kauraeväsleipää Keittokinkkua	Iltapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 22.03.2020	sivu 2

Viikko 8

Maanantai 17.02.2020	Tiistai 18.02.2020	Keskiviikko 19.02.2020	Torstai 20.02.2020	Perjantai 21.02.2020	Lauantai 22.02.2020	Sunnuntai 23.02.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Keitettyä perunaa Porkkanoita Kaali-ananas-persiljasalaattia Mustikkaseksiisseliä	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Perunasosetta LA GL Kasvissekoitusta Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Makaronilaatikkoa LA SY Parsakaalia Jäävuori-vesimelonisalaattia Hedelmäjogurttia LA GL	Lounas Karjalanpaistia LA MA GL Perunasosetta LA GL Parsakaalia Kaali-puolukkahillosalaattia Mansikkakiisseliä	Lounas Punajuurihiphejä MA GL VE Keitettyä perunoita Herneitä Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Mustikkarahkaa	Lounas Juustomestarin lihalaatikkoa LA GL SY Maissia Porkkanaraastetta Vadelmasoseksiisseliä	Lounas Härkäruukkaa LA GL SY Keitettyä perunoita Kasvissekoitusta Punajuorisalaattia Puolukkakiisseliä
Päivällinen Kalkkunakeittoa LA MA GL Rahkavaahtoa Hunajamelonikuutioita	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Omenakiisseliä	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Kurkkuviipaleita Keittokinkkuviipaleita Sekamarjakiisseliä	Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Tomaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispiuuro	Päivällinen Lohikeittoa LA GL SY Paprikasuikaleita Persikkaseksiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiittä Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsläipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista

VKO 7-12

10.02.2020 - 22.03.2020

sivu 3

Viikko 9

Maanantai 24.02.2020	Tiistai 25.02.2020	Keskiviikko 26.02.2020	Torstai 27.02.2020	Perjantai 28.02.2020	Lauantai 29.02.2020	Sunnuntai 01.03.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Porsasta curry-kookoskastikke Keitettyä parsakaali-maissia Keitettyä täysjyväriisiä Kaali-mustaherukkasalaattia Kuningatarkiisseliä	Lounas Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Kurkkuviipaleita Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas Appelsiini-seivukoaa LA GL S Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Punakaali-ananas-raejuustos Mansikkakiisseliä	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta Porkkanoita Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Aurinkokasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Porkkanaraastetta Ruusunmarjakiisseliä	Lounas Kinkkukiusausta LA GL SY Herneitä Kaali-mustaherukkasalaattia Mustikkaseksiisseliä	Lounas Broilermurekettä MA GL Parsakaalia Currykastiketta LA GL Keitettyä täysjyväriisiä Punajuurisalaattia Mustaherukaseksiisseliä
Päivällinen Kahden kalan keittoa LA GL S Kurkkuviipaleita Puolukkavispuuroa LA MA	Päivällinen Porkkana-perunabroileripaist Paprikasuikaleita Sekamarjakiisseliä	Päivällinen Kasvissekoittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Mangorahkaa LA GL	Päivällinen Kermaista kalkkunakeittoa LA Tomaattia Omenaseksiisseliä	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkania Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Appelsiiniikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Tomaattia Rahkavaahtoa
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 22.03.2020	sivu 4

Viikko 10

Maanantai 02.03.2020	Tiistai 03.03.2020	Keskiviikko 04.03.2020	Torstai 05.03.2020	Perjantai 06.03.2020	Lauantai 07.03.2020	Sunnuntai 08.03.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä Perunasalaattia Marjarahkaa LA GL	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Jäävuori-kurkku-melonisalaatti Mandariini kiisseliä	Lounas Kaalilaatikkoa LA MA GL SY Juureskuutioita Puolukkasurvosta Vadelmasosekiisseliä	Lounas Kainuulaista lohikeittoa LA SY Kurkkuista salaattia Mustikkakiisseliä	Lounas Lindstömipihvejä LA MA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Maitokiisseliä LA GL	Lounas Broileri-perunavuokaa LA GL Vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatti Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Riistakäristystä MA GL Perunasosetta LA GL Kukkakaalia Porkkanaraastetta Persikkasosekiisseliä
Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Kuningatarkiisseliä	Päivällinen Ohrapuuroa LA Kurkkuviipaleita Kalkkunaleikkelettä Vadelmakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasosekeittoa Tomaattia Sekamarjakiisseliä	Päivällinen Sianlihalaatikkoa LA MA GL SY Punajuurisalaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Peruna-purjososekeittoa LA GL Balkania Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispi puuro	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Jäätelöä LA
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista

VKO 7-12

10.02.2020 - 22.03.2020

sivu 5

Viikko 11

Maanantai 09.03.2020	Tiistai 10.03.2020	Keskiviikko 11.03.2020	Torstai 12.03.2020	Perjantai 13.03.2020	Lauantai 14.03.2020	Sunnuntai 15.03.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Maalaispossukastiketta LA MA GL Keitettyjä perunoita Kruunuvihannesta Punajuuri-raejuustosalaattia L Päärynäkiisseliä	Lounas Kalapyöryköitä LA MA GL Keitettyjä perunoita Tillikastiketta Herneitä Jäävuori-porkkana-kurkkusala Sekamarjakiisseliä	Lounas Pekoni-tuorejuustotäytteisiä ja Parsakaalia Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mustikkavispipuuroa MA	Lounas Broilerikastiketta LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Marinoitu punakaali-retikkasal Paahtokiisseliä LA GL	Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Puolukkasurvosta Persikkasekiisseliä	Lounas Lohilaatikkaa LA MA GL Maissia Punajuurisalaattia Omenasekiisseliä	Lounas Stroganoffia LA MA GL SY Keitettyjä perunoita Parsakaalia Porkkana-persikkasalaattia Punaherukkakiisseliä
Päivällinen Bataattisekoittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Balkania Banaania	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Suolakurkkuviipaleita Vadelmakiisseliä	Päivällinen Kinkkukiusausta LA GL SY Hunajamelonikuutioita Mansikkakiisseliä	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeittoa LA Tomaattia Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Paprikasuikaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Riisi-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavaahtoa
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsläipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 22.03.2020	sivu 6

Viikko 12

Maanantai 16.03.2020	Tiistai 17.03.2020	Keskiviikko 18.03.2020	Torstai 19.03.2020	Perjantai 20.03.2020	Lauantai 21.03.2020	Sunnuntai 22.03.2020
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Tuoremehua	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Kurkkuviipaleita Tuoremehua	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Tuoremehua
Lounas Broiler-currykastiketta LA GL Yrttipunajuuria Keitettyä täysjyväriisiä Kaal-mustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Pastavuoka Carbonara LA Kasvissekoitusta Punakaali-ananas-raejuustos Puolukkarakahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Porkkanoita Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Perunasosetta Herneitä Porkkanaraastetta Kuningatarkiisseliä	Lounas Makkarakastiketta LA GL Keitettyjä perunoita Porkkanoita Jäävuori-tomaatti-persikkasali Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA Maissia Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Uunilohta LA GL Parsakaalia Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Tomaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Vesimelonikuutioita Juustoviipaleita Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Punajuuri-juustokiusausta LA Kurkkuviipaleita Tyrni-persikkakiisseliä	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Suolakurkkuviipaleita Mansikka-raparperivispipuuro	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananaskiisseliä	Päivällinen Siskonmakkarakittoa LA MA Tomaattia Maitosuklaavanukasta LA
Ilta-pala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Ilta-pala Perunarieskaa Balkania	Ilta-pala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Ilta-pala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Ilta-pala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Ilta-pala Kauraeväsläipää Keittokinkkuviipaleita	Ilta-pala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita