

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
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 MA Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Lohikiusausta LA GL Papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaattia Vadelmasosekiisseliä	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Keitettyjä perunoita Kukkakaalia Porkkanaraastetta Mansikka-raparperivisippuuroa
Päivällinen Kukkakaali-porkkanasosekeitteitä Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL SY Tomaattilohkoja Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkuviipaleita Kurkkuviipaleita Sekamehukeittoa	Päivällinen Makaronilaatikkoa LA SY Punajuurisalaattia Aprikoosikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Kurkkuviipaleita Hedelmäsosekiisseliä	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Savuporososkeitteitä LA GL Tomaattilohkoja Jäätelöpikari
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Visippuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Keitettyjä perunoita 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	Lounas Karjalanpaistia MA GL Perunasosetta LA GL Parsakaalia Kaali-puolukkahillosalaattia Mansikkakiisseliä	Lounas Punajuurihiivijä MA GL VE Keitettyjä perunoita Herneitä Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusala Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Juustomestarin lihalaatikkoa LA GL SY Maissia Porkkanaraastetta Vadelmasoseksiisseliä	Lounas Härkäruukkua LA GL SY Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Punajuurisalaattia Puolukkiisseliä
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 Tomaattilohkoja Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispiuuro	Päivällinen Lohikeittoa LA GL SY Paprikasuikaleita Persikkaseksiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiitt Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydän sämpylää	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispiuuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Porsasta curry-kookoskastikke Parsakaali-maissia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA 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 LA GL SY Porkkanoita Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Porkkanaraastetta Ruusunmarjakiisseliä	Lounas Kinkkukiusausta LA GL SY Herneitä Kaali-mustaherukkasalaattia Mustikkaseksiisseliä	Lounas Broilermureketta MA GL Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Currykastiketta LA GL Punajuurisalaattia Mustaherukkaseksiisseliä
Päivällinen Kahden kalan keittoa LA GL S Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Porkkana-perunabroileripaist Paprikasuikaleita Sekamarjakiisseliä	Päivällinen Kasvissekoittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Mangorahkaa LA GL	Päivällinen Kermaista kalkkunakeittoa LA Tomaattilohkoja Omenaseksiisseliä	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkanviipaleita Karhunvatukkakiisseliä Suolakurkkuviipaleita	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Appelsiiniikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna Tomaattilohkoja Rahkavaahtoa
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydänsömpylä	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Perunasalaattia Marjarahkaa	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanasuikaleita Perunasosetta LA GL Jäävuori-kurkku-melonisalaatti Mandariini kiisseliä	Lounas Kaalilaatikkoa LA MA GL SY Puolukkasurvosta Juureskuutioita Vadelmasosekiisseliä	Lounas Kainuulaista lohikeittoa LA SY Kurkkuista salaattia Mustikkakiisseliä	Lounas Lindstömipihvejä LA MA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia Maitokiisseliä LA GL	Lounas Broileri-perunavuoka LA GL S 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 Kalkkunaleikettä Vadelmakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasosekeittoa Tomaattilohkoja Sekamarjakiisseliä	Päivällinen Sianlihalaatikkoa LA MA GL S Punajuurisalaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Peruna-purjososekeittoa LA GL Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispipuuro	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Tomaattilohkoja Jäätelöpikari
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylä	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Maalaispossukastiketta LA MA Kruunuvihannesta Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Punajuuri-raejuustosalaattia Päärynäkiisseliä	Lounas Kalapyöryköitä LA MA GL Keitettyjä perunoita Tillikastiketta Herneitä Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Pekoni-tuorejuusto täytteisiä j Parsakaalia Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mustikkavispiipuroa MA	Lounas Broilerikastiketta LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Marinoitua punakaali-retikkas Paahtokiisseliä LA GL	Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Keitettyjä perunoita Kasvissekoitusta Puolukkasurvosta Persikkasekiisseliä	Lounas Lohilaatikkoa LA MA GL Maissia Punajuurisalaattia Omenasekiisseliä	Lounas Stroganoffia LA MA GL SY Keitettyjä perunoita Parsakaalia Porkkana-persikkasalaattia Punaherukkakiisseliä
Päivällinen Bataattisekeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Balkanviipaleita Banaani	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Suolakurkkuviipaleita Vadelmakiisseliä	Päivällinen Kinkkukiusausta LA GL SY Hunajamelonikuutioita Mansikkakiisseliä	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeittoa LA Tomaattilohkoja Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Paprikasuikaleita Puolukkavispiipuroa LA MA	Päivällinen Riista-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavaahtoa
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylää	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispiipuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Päärynäsosetta Keittokinkkuviipaleita	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Broiler-currykastiketta LA GL Yrttipunajuuria Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kaalimustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Pastavuoka Carbonaraa LA Kasvissekoitusta Punakaali-ananas-raejuustoa Puolukkarahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Porkkanoita Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Hedelmäsekiisseliä	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Perunasosetta LA GL Herneitä Porkkanaraastetta Kuningatarkiisseliä	Lounas Makkarakastiketta LA GL Keitettyjä perunoita Porkkanaviipaleita Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA Maissia Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Uunilohta LA GL Parsakaalia Perunasosetta Punajuurisalaattia Mustikkasekiisseliä
Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Tomaattilohkoja Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Vesimelonikuutioita Juustoviipaleita Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Punajuuri-juustokiusausta LA Kurkkuviipaleita Tyrni-persikkakiisseliä	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Suolakurkkuviipaleita Mansikka-raparperivispipuuroa	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananaskiisseliä	Päivällinen Siskonmakkarakkeittoa LA MA Tomaattilohkoja Maitosuklaavanukasta
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylää	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraevälsleipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu