

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 1

Viikko 19

Maanantai 04.05.2020	Tiistai 05.05.2020	Keskiviikko 06.05.2020	Torstai 07.05.2020	Perjantai 08.05.2020	Lauantai 09.05.2020	Sunnuntai 10.05.2020
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 Parsakaalia Perunasosetta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mangovispipuuroa LA MA	Lounas Jauhelihapihvejä LA MA GL Paahdettuja juureskuutioita Perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Mustikkakiisseliä	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Puolukkarahkaa LA GL	Lounas Lohimurekepihvejä LA MA SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Jäävuori-kurkku-persikkasala Sekamarjakiisseliä	Lounas Juustomestarin lihalaatikkaa LA Vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kukkakaalia Keitettyä perunaa Porkkanaraastetta Kinuskikakkua LA
Päivällinen Kukkakaali-porkkanasosekeit Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Broilerin jauhelihakeittoa LA Tomaattilohkoja Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkua Kurkkuviipaleita Sekamehukeittoa	Päivällinen Makaronilaatikkaa LA SY Punajuurisalaattia Aprikoosikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Kurkkuviipaleita Sitruunakiisseliä LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Savuporosekeittoa LA GL Tomaattia Jäätelöä LA
Iltaapala porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkanviipaleita	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkua	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 2

Viikko 20

Maanantai 11.05.2020	Tiistai 12.05.2020	Keskiviikko 13.05.2020	Torstai 14.05.2020	Perjantai 15.05.2020	Lauantai 16.05.2020	Sunnuntai 17.05.2020
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 Porkkanoita Keitettyä perunaa Kaali-ananas-persiljasalaattia Mustikkaseksiisseliä	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Maalaispossukastiketta LA M Juureskuutioita Keitettyjä perunoita Kaali-puolukkahillosalaattia Persikkaseksiisseliä	Lounas Punajuurihiivejä MA GL VE Herneitä Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusala Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Lohikiusausta LA GL Maissia Porkkanaraastetta Luumujogurttia LA GL	Lounas Härkäruukkaa LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Kalkkunakeittoa LA MA GL Hunajamelonikuutioita Rahkavaahtoa LA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Omenakiisseliä	Päivällinen Maksalaatikkoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Tomaattia Banaani	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispiuuro	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Keittokinkkuviipaleita Paprikasuikeita Mansikkakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiit Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta LA GL
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
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 3

Viikko 21

Maanantai 18.05.2020	Tiistai 19.05.2020	Keskiviikko 20.05.2020	Torstai 21.05.2020	Perjantai 22.05.2020	Lauantai 23.05.2020	Sunnuntai 24.05.2020
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 Parsakaali-maissia Keitettyä täysjyväriisiä Kaali-ananas-persiljasalaattia Sitruunakiisseliä LA GL	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Porkkana-maissia Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Mansikkakiisseliä	Lounas Pastavuoka Carbonara LA S Parsakaalia Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Karpalokiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Vaniljarahkaa LA GL	Lounas Kaalikääryleitä LA MA GL Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Puolukkasurvosta Mangorahkaa LA GL	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Porkkanasuikaleita Kaali-mustaherukkasalaattia Maitosuklaavanukasta LA GL	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Persikkaseksiisseliä
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Luumu	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Mustikkaseksiisseliä LA MA	Päivällinen Kasvisseksiittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Hedelmäjogurtia LA GL	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikkaa L Tomaattia Puolukkavispiuroa LA	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkania Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Tomaattia Rahkavahtoa LA GL
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsläipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 4

Viikko 22

Maanantai 25.05.2020	Tiistai 26.05.2020	Keskiviikko 27.05.2020	Torstai 28.05.2020	Perjantai 29.05.2020	Lauantai 30.05.2020	Sunnuntai 31.05.2020
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 Makkarakastiketta LA GL Parsakaali-maissia Keitettyjä perunoita Jäävuori-kurkku-persikkasala Marjarahkaa LA GL	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia LA MA GL Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Jauhelihapuikkoja LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Persikkaseksiisseliä	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tai: Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas Sitruunaista kalaleikettä MA S Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Mangokiisseliä LA MA GL	Lounas Broileri-perunavuokaa LA GL Vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Hedelmäsoseksiisseliä	Lounas Riistakäristystä MA GL Kukkakaalia Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Mustikkaseksiisseliä
Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Ohrapuuroa LA Kurkkuviipaleita Kalkkunaleikkelettä Vadelmasoseksiisseliä LA MA	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiitt Tomaattia Mansikkaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Naudanlihalaatikka LA MA GL Kurkkuviipaleita Suklaamoussea LA GL	Päivällinen Peruna-purjoseksiittoa LA GL Balkania Vesimelonikuutioita Luumu	Päivällinen Sianlihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Marjajogurttia LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Puolukkavispipuuroa LA
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
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 5

Viikko 23

Maanantai 01.06.2020	Tiistai 02.06.2020	Keskiviikko 03.06.2020	Torstai 04.06.2020	Perjantai 05.06.2020	Lauantai 06.06.2020	Sunnuntai 07.06.2020
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 Stroganoffia LA MA GL SY Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Punajuuri-raejuustosalaattia L Sekamarjakiisseliä	Lounas Kalapyöryköitä LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Mandariiniikiisseliä LA MA GL	Lounas Broilerikastiketta LA GL SY Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä Jäävuori-ananas-persiljasalaa Maitokiisseliä LA GL	Lounas Tonnikalapastaa LA SY Porkkana-maissia Kurkkuviipaleita Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Nakkikastiketta LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Puolukkasurvosta Aprikoosisosekiisseliä LA MA	Lounas Lohilaatikkaa LA MA GL Maissia Punajuurisalaattia Omenasosekiisseliä	Lounas Lihamurekettä LA MA GL Parsakaalia Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Porkkana-persikkasalaattia Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Bataattisosekeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Balkania Banaania	Päivällinen Perinteinen kiusaus possusta Suolakurkkuviipaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL SY Hunajamelonikuutioita Mansikkakiisseliä	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Kasvissekeittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Pehmeä broilerijauhelihakeittoa Paprikasuikaleita Puolukkavispiipuroa LA MA	Päivällinen Riista-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavaahtoa LA GL
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväisleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 6

Viikko 24

Maanantai 08.06.2020	Tiistai 09.06.2020	Keskiviikko 10.06.2020	Torstai 11.06.2020	Perjantai 12.06.2020	Lauantai 13.06.2020	Sunnuntai 14.06.2020
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 Kaali-mustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Hedelmärahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Sitrunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta Porkkanaraastetta Kuningatarkkiisseliä	Lounas Bataatti-juurespihvejä LA MA Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Jäätelöä LA GL	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA GL Kruunuvihannesta Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Karjalanpaistia MA GL Parsakaalia Perunasosetta LA GL Punajuursalaattia Mustikkaseksiisseliä
Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Banaania	Päivällinen Punajuuri-kasviskiusausta LA Tomaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiä Vesimelonikuutioita Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Perunasalaattia Vadelmavispiä	Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Kurkkuviipaleita Tyrni-persikkakiisseliä	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananaskiisseliä	Päivällinen Siskonmakkarakeittoa LA MA Tomaattia Maitosuklaavanukasta LA
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraevälsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita