

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Hedelmäistä broilerkastiketta Porkkanasuikaleita Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kaali-mustaherukkasalaattia Kuningatarkiisseliä	Lounas Appelsiini-chilikalavuokaa LA Parsakaalia Perunasosetta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mangovisipupuuroa 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 Keitettyä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-kurkku-persikkasala Sekamarjakiisseliä	Lounas Juustomestarin lihalaatikkaa LA Papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kukkakaalia Keitettyä perunoita Porkkanaraastetta Kinuskikakkua LA
Päivällinen Kukkakaali-porkkanasosekeit Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Broilerin jauhelihakeittoa LA Tomaattilohkoja Mustaherukkasosekiisseliä LA	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkuviipaleita Kurkkuviipaleita Sekamehukeittoa	Päivällinen Makaronilaatikkaa LA SY Punajuurisalaattia Aprikoosikiisseliä	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Kurkkuviipaleita Sitruunakiisseliä LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Päärynäkiisseliä	Päivällinen Savuporososekeittoa LA GL Tomaattilohkoja Jäätelöpikari
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväsleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita 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 LA GL SY Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Maalaispossukastiketta LA M Juureskuutioita Perunasosetta LA GL Kaali-puolukkahilloalaattia 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 Härkäruukkua LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Kalkkunakeittoa LA MA GL Hunajamelonikuutioita Rahkavaahtoa	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Omenaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Maksalaatikkoa LA GL MA Kurkkuviipaleita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Tomaattilohkoja Banaani	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mansikka-raparperivispiuuro	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Paprikasuikaleita Keittokinkkuviipaleita Mansikkaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Juustoista porkkanaseksiit Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydän sämpylää	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispiuuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraeväsleipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Porsasta curry-kookoskastikkei Parsakaali-maissia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kaali-ananas-persiljasalaattia Sitruunakiisseliä LA GL	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Porkkana-maissia Keitettyä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Mansikkakiisseliä	Lounas Pastavuoka Carbonaraa LA S Parsakaalia Jäävuori-tomaatti-persikkasala Karpalokiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Vaniljarahkaa LA GL	Lounas Kaalikääryleitä LA MA GL Kruunuvihannesta LA MA GL Keitettyä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Puolukkasurvosta Mangorahkaa LA GL	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Porkkanasuikaleita LA MA GL Kaali-mustaherukkasalaattia Maitosuklaavanukasta	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Aurinkokasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Persikkaseksiisseliä LA MA
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattilohkoja Luumu	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Mustikkaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Kasvisseksiittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Hedelmäjogurttia LA	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikko LA Puolukkavispipuuroa LA MA Kurkkuviipaleita	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkanviipaleita Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Kurkkuviipaleita Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna Tomaattilohkoja Rahkavaahtoa
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydänsömpylä	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväsleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisoetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisoetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisoetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Makkarakastiketta LA MA GL Parsakaali-maissia Keitettyjä perunoita Jäävuori-kurkku-persikkasala Marjarahkaa LA GL	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanasuikaleita Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia Ruusunmarjakiisseliä	Lounas Jauhelihapuikkoja LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Persikkasosekiisseliä LA MA	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tai: Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattilohkoja Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas Sitruunaista kalaleikettä MA S Kruunuvihannesta LA MA GL Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Mangokiisseliä LA MA GL	Lounas Broileri-perunavuoka LA GL S Vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Riistakäristystä MA GL Kukkakaalia Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Mustikkasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Ohrapuuroa LA Kurkkuviipaleita Kalkkunaleikettä Vadelmasosekiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasosekeitte Tomaattilohkoja Mansikkasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Naudanlihalaatikka LA MA G Suklaamoussea LA GL Kurkkuviipaleita	Päivällinen Peruna-purjososekeittoa LA C Balkanviipaleita Vesimelonikuutioita Luumu	Päivällinen Sianlihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Marjajogurttia LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Tomaattilohkoja Puolukkavispipuuroa LA
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylä	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Visipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisosetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Stroganoffia LA MA GL SY Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Punajuuri-raejuustosalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Kalapyöryköitä LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas Broilerikastiketta LA GL SY Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA 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 Lohilaatikkoa LA MA GL Maissia Punajuurisalaattia Omenasekiisseliä	Lounas Lihamureketta LA MA GL Parsakaalia Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Porkkana-persikkasalaattia Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Bataattisekeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Balkanviipaleita Banaani	Päivällinen Perinteinen kiusaus possusta Suolakurkkuviipaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL SY Hunajamelonikuutioita Mansikkasekiisseliä LA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattilohkoja Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Kasvissekeittoa LA GL Vesimelonikuutioita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Pehmeää broilerijauheliuhakeittoa Paprikasuikaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Riisi-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavaahtoa
Iltaapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltaapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylää	Iltaapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltaapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltaapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltaapala Rahkaa Kauraeväsleipää	Iltaapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion osastot
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 Päärynäsosetta	Aamupala Ohrahiutalepuuroa LA Sulatejuustonappi LA Banaanisoetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Päärynäsosetta Keittokinkkuviipaleita	Aamupala Vehnähiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Banaanisoetta	Aamupala 4-viljanhiutalepuuroa LA MA Keittokinkkuviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Kaurahiutalepuuroa LA MA Lihahyytelöviipaleita Banaanisoetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Broiler-currykastiketta LA GL Yrttipunajuuria Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kaalimustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Hedelmärahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Paahtokikiisseliä LA GL	Lounas Bataatti-juurespihvejä LA MA Kasvissekoitusta Keitettyä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasala Jäätelöä LA GL	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA Kruunuvihannesta Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Karjalanpaistia MA GL Parsakaalia Perunasosetta Punajuursalaattia Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Banaani	Päivällinen Punajuuri-kasviskuisausta LA Tomaattilohkoja Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasosekeitte Vesimelonikuutioita Mustaherukkasosekiisseliä LA	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Perunasalaattia Vadelmavispiä	Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Kurkkuviipaleita Tyrni-persikkakiisseliä	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananassosekiisseliä LA MA GL	Päivällinen Siskonmakkarakeittoa LA MA Tomaattilohkoja Maitosuklaavanukasta
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylää	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraevälsleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu