

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 1

Viikko 31

Maanantai 27.07.2020	Tiistai 28.07.2020	Keskiviikko 29.07.2020	Torstai 30.07.2020	Perjantai 31.07.2020	Lauantai 01.08.2020	Sunnuntai 02.08.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuroa LA MA	Ohrahiutalepuuroa LA	Kaurahiutalepuuroa LA MA	Vehnähiutalepuuroa LA MA	4-viljanhiutalepuuroa LA MA	Kaurahiutalepuuroa LA MA	Riisipuuroa LA GL
Juustoviipaleita	Juustoviipaleita	Keittokinkkua	Juustoviipaleita	Keittokinkkua	Juustoviipaleita	Palvikinkkuleikelettä
Tomaattilohkoja	Kurkkuviipaleita	Tomaattia	Kurkkuviipaleita	Tomaattia	Kurkkuviipaleita	Tomaattia
Tuoremehua	Tuoremehua	Tuoremehua	Tuoremehua	Tuoremehua	Tuoremehua	Tuoremehua
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lihakeittoa LA MA GL SY (s)	Appelsiini-chilikalavuoka LA C	Puutarhurin broileripihvi LA GL	Makaronilaatikka LA SY (s)	Lohimurekepihviä LA MA SY I	Juustomestarin lihalaatikka LA GL	Palapaistia LA MA GL SY
Kurkkuraastesalaattia	Perunasosetta LA GL (s)	Parsakaali-maissia LA MA GL	Porkkana	Keitettyä aurinkokasvissekoitetta	Vihreä papu	Kukkakaalia LA MA GL
Puolukkarahkaa LA GL (v)	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Täysjyväriisiä LA MA GL	Kaali-puolukkahillosalaattia	Perunaa LA MA GL	Kaali-appelsiini-persiljasalaatti	Peruna LA MA GL
	Mangovispipuuroa LA MA (v)	Currykastiketta LA GL (s)	Menu mansikkajogurttirahkaa	Tillikastiketta LA GL (s)	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraaste
		Punajuuri-omenasalaattia		Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti		Vadelmakiisseliä LA MA GL
		Mustikkakiisseliä		Sekamarjakiisseliä LA MA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Punajuuri-juustokiusausta LA	Kukkakaali-porkkanakeittoa LA	Ohrapuuroa LA (s)	Broilerin jauhelihakeittoa LA M	Pinaattikeitto LA GL SY (s)	Nakkikeitto LA MA GL (s)	Savuporosekeitto LA GL (s)
Hunajamelonia	Balkan viipale	Keittokinkkua	Vesimelonia	Kananmuna	Paprika suikale	Kurkkua
Mandariini	Tomaattia	Tuore kurkkua	Päärynäkiisseliä	Tomaattia	Aprikoosikiisseli LA MA GL ta	Jäätelöä LA
	Mustaherukkasosekiisseliä LA	Sekamehukeittoa LA MA GL		Sitruunakiisseliä LA GL		
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Porkkanavuokaa	Perunarieskaa	Sämpylöitä	Aurinkoleipää	Kaura-ruissydän sämpylöitä	Kauraeväsleipää	Sydänsämpylöitä
Keittokinkkuviipaleita	Balkanviipaleita	Juustoviipaleita	Kalkkunaleikettä	Balkania	Keittokinkkua	Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 2

Viikko 32

Maanantai 03.08.2020	Tiistai 04.08.2020	Keskiviikko 05.08.2020	Torstai 06.08.2020	Perjantai 07.08.2020	Lauantai 08.08.2020	Sunnuntai 09.08.2020
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 Riista-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Puolukkavispiipuroa LA MA (	Lounas Punajuurihiivejä MA GL VE Herneitä Perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusala Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Lohikiusausta LA GL Parsakaali-maissia Porkkanaraastetta Luumujogurttia LA GL	Lounas Härkäruukkaa LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuorisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Lihakeitto LA MA GL SY (s) Suolakurkku viipale Rahkavahto mango-passion	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Keittokinkkuviipaleita Paprikasuikaleita Mustikkaseksiisseli LA GL (s	Päivällinen Seikeitto LA GL SY (s) Tomaatti lohko Persikkaseksiisseli LA MA G	Päivällinen Maksalaatikkaa LA MA GL Puolukkahilloa Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Kalkkunakeittoa LA MA GL Hubajamelonia Omenaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Kermanen porkkanasekeitt Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta LA GL
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 3

Viikko 33

Maanantai 10.08.2020	Tiistai 11.08.2020	Keskiviikko 12.08.2020	Torstai 13.08.2020	Perjantai 14.08.2020	Lauantai 15.08.2020	Sunnuntai 16.08.2020
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-kookoskastikkei Herneitä Keitettyä täysjyväriisiä Kaali-ananas-persiljasalaattia Sitruunakiisseliä LA GL	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Porkkana-maissia Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Pastavuoka Carbonara LA S Parsakaalia Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Ananaskiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia LA Herukkakiisseliä LA MA GL	Lounas Kaalikääryleitä LA MA GL Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Puolukkasurvosta Mangorahkaa LA GL	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Porkkanasuikaleita Kaali-musta-herukkasalaattia Puolukkajogurttia LA GL	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Persikkasekiisseliä
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Luumu	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Mustikkasekiisseliä LA MA	Päivällinen Kasvissekoittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Hedelmäjogurttia LA GL	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikkaa LA Kurkkuviipaleita Puolukkavispiipuroa LA	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkania Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Tomaattia Rahkavaahtoa LA GL
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
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 4

Viikko 34

Maanantai 17.08.2020	Tiistai 18.08.2020	Keskiviikko 19.08.2020	Torstai 20.08.2020	Perjantai 21.08.2020	Lauantai 22.08.2020	Sunnuntai 23.08.2020
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 Punaherukkakiisseliä LA MA	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 Hedelmäsosekiisseliä	Lounas Riisikäristystä MA GL Kukkakaalia Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Ohrapuuroa LA Kurkkuviipaleita Kalkkunaleikkelettä Vadelmasosekiisseliä LA MA	Päivällinen Juustoinen porkkanasosekeit Tomaattia Mansikkasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Naudanlihalaatikka LA MA GL Kurkkuviipaleita Suklaamoussea LA GL	Päivällinen Peruna-purjososekeitto LA GL Balkan kevyt viip. Vesimeloni kuutio Luumu	Päivällinen Sianlihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Marjajogurttia LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Tomaattia Puolukkavispipuuroa LA
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväslleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 5

Viikko 35

Maanantai 24.08.2020	Tiistai 25.08.2020	Keskiviikko 26.08.2020	Torstai 27.08.2020	Perjantai 28.08.2020	Lauantai 29.08.2020	Sunnuntai 30.08.2020
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-kurkkusala Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas Keltaista kanacurrya MA GL Parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä Jäävuori-ananas-persiljasalaa Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas Kainuulaista lohikeittoa LA SY Kurkkuviipaleita Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Nakkikastiketta LA MA GL Keitettyä kasvissekoitusta LA Keitettyjä perunoita Kaali-ananas-persiljasalaattia Aprikoosisosekiisseliä LA MA	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA 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 Balkania Banaania	Päivällinen Perinteinen kiusaus possusta Suolakurkkuviipaleita Kuningatarosekiisseliä LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Hunajamelonikuutioita Mansikkakiisseliä	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattia Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Kasvissekeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Pehmeä broilerijauhelihakeitto Paprikasuikaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Riista-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavahtoa LA GL
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraevälsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 06.09.2020	sivu 6

Viikko 36

Maanantai 31.08.2020	Tiistai 01.09.2020	Keskiviikko 02.09.2020	Torstai 03.09.2020	Perjantai 04.09.2020	Lauantai 05.09.2020	Sunnuntai 06.09.2020
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 Uunipaella broilerilla LA MA GL SY Yrttipunajuuria Kaalimustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Hedelmärahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Raparperi-mansikkakiisseliä L	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta Porkkanaraastetta Paahtokkiisseliä LA GL	Lounas Bataatti-juurespihvejä LA MA Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Jäätelöä LA GL	Lounas Lohilaatikkaa LA MA GL Kruunuvihannesta Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Karjalanpaistia MA GL Parsakaalia Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia Mustikkasekiisseliä
Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Kurkkuviipaleita Banaania	Päivällinen Punajuri-kasviskusausta LA Tomaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanaseikeittoa Vesimelonikuutioita Mustaherukkakiisseliä	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Perunasalaattia Vadelmavispiä	Päivällinen Kaalikeitto LA MA GL (s) Tuorekurkkua Tyrni-persikkakiisseli LA MA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananaskiisseliä	Päivällinen Siskonmakkarakeittoa LA MA GL Tomaattia Maitosuklaavanukasta LA
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita