

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaatti Puolukkarahkaa LA GL	Lounas Appelsiini-chilikalavuokaa LA Puutarhurin sekoitusLA MA G Perunasose LA GL Mangovispiuuroa LA MA	Lounas Puutarhurin broileripihvi LA GL Parsakaali-maissi LA MA GL TäysjyväriisiLA MA GL Currykastike LA GL Punajuuri-omenasalaatti Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Makaronilaatikkoa LA SY Porkkanaa Kaali-puolukkahillosalaatti Mansikkajogurttirahkaa LA, G	Lounas Lohimurekepihvi LA MA SY Aurinkokasvissekoitus Peruna LA MA GL Tillikastike LA GL (s) Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas Juustomestarin lihalaatikko LA MA GL Vihreä papu Kaali-appelsiini-persiljasalaatti Vaniljajogurttirahka LA, GL	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kukkakaalia Perunoita Porkkanaraastetta Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Punajuuri-juustokiusausta LA Hunajameloni Mandariini	Päivällinen Kukkakaali-porkkanakeittoa LA Balkan viipale Tomaattia Mustaherukkasosekiisseli LA	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkuviipaleita Kurkkuviipaleita Sekamehukeittoa	Päivällinen Broilerin jauhelihakeittoa LA MA Vesimeloni Päärynäkiisseliä LA MA GL	Päivällinen Pinaattikeitto LA GL SY Kananmuna Tomaattia Sitruunakiisseli LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Paprika suikale Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Päivällinen Savuporosisokeittoa LA GL Tuorekurkku Vanilja jäätelöä
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispiuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Porkkanointa Pariisinperuna Kaali-ananas-persiljasalaattia Mustikkaseksiisseliä	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Porkkanointa Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta LA GL SY Jäävuori-retiisi-appelsiinisala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Riista-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Puolukkavispiipuro LA MA (s Jäävuori-porkkana-kurkkusala Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Punajuuripihvejä MA GL VE Herneitä Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusala Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Lohikiusausta LA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Porkkanaraastetta Luumujogurttia LA GL	Lounas Härkäruukkaa LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Lihakeitto LA MA GL SY Suolakurkkua Rahkavaahto	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Keittokinkkuviipaleita Paprikasuikaleita Mansikkaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Tomaattilohkoja Omenaseksiisseliä LA GL	Päivällinen Maksalaatikkaa LA GL MA Puolukkahilloa Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Kalkkunakeitto LA MA GL (s) Hunajameloni kuutio Omenaseksiisseli LA GL (s)	Päivällinen Kermaista porkkanaseksiit Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydän sämpylää	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Porsasta curry-kookoskastikke Keitettyjä herneitä Keitettyä täysjyväriisiä LA MA 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-persikkasala Ananaskiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia L Herukkakiisseliä LA MA GL	Lounas Kaalikääryleitä LA MA GL Kruunuvihannesta LA MA GL Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Puolukkasurvosta Mangorahkaa LA GL	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Porkkanasuikaleita LA MA GL Kaali-mustaherukkasalaattia Puolukkajogurttia LA GL	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Aurinkokasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Persikkasosekiisseliä LA MA GL
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattilohkoja Luumu	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Mustikkasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Kasvissekeittoa LA GL SY Vesimelonikuutioita Hedelmäjogurttia LA	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikkaa L Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Balkanviipaleita Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Kurkkuviipaleita Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL	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 Kauraevälsleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Porkkanaa Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia Ruusunmarjakiisseliä	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 Tomaattilohkoja Pannukakkua LA Mansikkahilloa	Lounas Sitruunaista kalaleikettä MA S Kruunuvihannesta LA MA GL Keitettyjä perunoita Punajuuri-omenasalaattia Juustokastiketta LA GL 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 GL Kurkkuviipaleita Suklaamoussea LA GL	Päivällinen Peruna-purjosekeittoa LA GL Balkan viipale Vesimelonia Luumu	Päivällinen Sianlihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Marjajogurtia LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Tomaattilohkoja Puolukkavispipuuroa LA
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurtia Kaura-ruissydänsämpylä	Iltapala Jogurtia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurtia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Stroganoffia LA MA GL SY Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Punajuuri-raejuustosalaattia Raparperi-mansikkakiisseliä	Lounas Kalapyöryköitä apetit LA GL Keitetty aurinkokasvissekoitus Perunaa LA MA GL Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas Keltainen kanacurry MA GL Parsakaalia LA MA GL Täysjyväriisi LA MA GL Riisi-ohraseos LA MA Jäävuori-ananas-persiljasalaa Maitokiisseliä LA GL	Lounas Kainuulaista lohikeittoa LA SY Tuorekurkkua Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Nakkikastiketta LA MA GL Perunoita Kasvissekoitusta 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 Balkanviipaleita Banaani	Päivällinen Perinteistä possukiusausta LA Suolakurkkuviipaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Jauheliyhakeittoa LA MA GL Hunajamelonikuutioita Mansikkasekeiisseliä LA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Tomaattilohkoja Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Kasvissekeittoa LA GL Vesimelonikuutioita Hedelmärahkaa LA GL	Päivällinen Pehmeää broilerijauheliyhakeittoa Paprikasuikaleita Puolukkaviipaleita LA MA	Päivällinen Riisi-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Rahkavaahtoa
Iltapala Porkkanavuokaa Ruismarjapuuroa	Iltapala Jogurttia Kaura-ruissydänsämpylää	Iltapala Jogurttia Kaurapuolikuuleipää	Iltapala Aurinkoleipää Vispipuuroa	Iltapala Jogurttia Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman ja Hoitokoti Kallion 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 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 Uunipaella broilerilla LA MA GL Yrttipunajuuria Kaali-mustaherukkasalaattia Sekamarjakiisseliä	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia LA Hedelmärahkaa LA GL	Lounas Lihapyöryköitä LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta LA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Paahtokiisseliä LA GL	Lounas Bataatti-juurespihvejä LA MA Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Jäätelöä LA GL	Lounas Lohilaatikkoa LA MA GL Kruunuvihannesta Kurkkuraastesalaattia Mangokiisseliä	Lounas Karjalanpaistia MA GL Parsakaalia Perunasosetta Punajuurisalaattia Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Kurkkuviipaleita Banaani	Päivällinen Punajuuri-kasviskusausta LA Tomaattilohkoja Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasosekeittoa Vesimelonikuutioita Mustaherukkasosekiisseliä LA	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL Perunasalaattia Vadelmavispiä	Päivällinen Kaalikeittoa LA MA 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 Kauraeväsleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu