

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 1

Viikko 2

Maanantai 11.01.2021	Tiistai 12.01.2021	Keskiviikko 13.01.2021	Torstai 14.01.2021	Perjantai 15.01.2021	Lauantai 16.01.2021	Sunnuntai 17.01.2021
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Tomaattilohkoa 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 Nakkikastiketta LA MA GL Porkkanoita Keitettyjä perunoita LA MA GL Punajuuri-raejuustosalaattia L Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Lounas Venäläistä kalaa LA GL SY Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Mangovispipuuroa LA MA	Lounas Puutarhurin broileripihviä LA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Currykastiketta LA GL Jäävuori-ananas-persiljasalaa Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Puolukkarahkaa LA GL Tomaattia Jäävuori-kurkku-persikkasala Sikamarijakiisseliä LA MA GL	Lounas Kalakepukoita LA MA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita LA MA GL Tillikastiketta LA GL Jäävuori-kurkku-persikkasala Sikamarijakiisseliä LA MA GL	Lounas Punajuuri-juustokiusausta LA Keitettyjä vihreitä papuja Kaali-appelsiini-persiljasalaatt Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kukkakaalia Keitettyjä perunoita LA MA GL Porkkanaraastetta Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Pehmeää broilerikeittoa LA GL Vesimelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Savuporosekeittoa LA GL Tomaattia Mustaherukkasosekiisseliä LA	Päivällinen Ohrapuuroa LA Leikkelettä Kurkkuviipaleita Punaherukamehukeittoa LA	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikkaa LA Hunajamelonia Päärynäkiisseliä LA MA GL	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Tomaattia Kananmuna Sitruunakiisseliä LA	Päivällinen Siskonmakkarakeittoa LA MA Paprikasuikaleita Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Päivällinen Kukkakaali-porkkanasosekeit Kurkkuviipaleita Leikkelettä Jäätelöpikari LA GL
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkanviipaleita	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsläipää Keittokinkkua	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 2

Viikko 3

Maanantai 18.01.2021	Tiistai 19.01.2021	Keskiviikko 20.01.2021	Torstai 21.01.2021	Perjantai 22.01.2021	Lauantai 23.01.2021	Sunnuntai 24.01.2021
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 Raikasta kasvissalaattia Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Punajuuri-raejuustosalaattia L Persikkaseksiisseliä LA MA	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaa Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Broilerikeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA	Lounas Punajuuri-pihvejä MA GL VE Herneitä Perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Appelsiini-kiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikiusausta LA GL Parsakaali-maissia Porkkanaraastetta Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Härkäruukkaa LA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Hedelmäseksiisseliä LA MA
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Rahkavaahtoa LA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Keittokinkkuviipaleita Paprikasuikaleita Sekamehukeittoa LA MA GL	Päivällinen Seikeittoa LA GL SY Tomaattia Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Päivällinen Perunanuudeli-jauhelihapataa Kurkkuviipaleita Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL SY Hunajamelonia Omenaseksiisseliä LA MA GL	Päivällinen Kermaista porkkanaseksiittä Keittokinkkuviipaleita 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 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 3

Viikko 4

Maanantai 25.01.2021	Tiistai 26.01.2021	Keskiviikko 27.01.2021	Torstai 28.01.2021	Perjantai 29.01.2021	Lauantai 30.01.2021	Sunnuntai 31.01.2021
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 Herneitä Keitettyä täysjyväriisiä Hedelmäistä kaalisalaattia Mandariini-persikkakiisseliä LA	Lounas Kalamurekepihvejä LA MA GL Porkkana-maissia Keitettyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Ananaskiisseliä LA MA GL	Lounas Lasagnettea LA SY Parsakaalia Keitettyjä perunoita Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Pasta-salaattijuustosalaattia LA Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Lounas Broileripatukoita LA MA GL Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Currykastiketta LA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaatti Mustaherukkasosekiisseliä LA	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Porkkanasuikaleita Kaali-mustaherukkasalaattia Mansikka-raparperivispipuuro	Lounas Karjalanpaistia MA GL Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Puolukkasurvosta Mangorahkaa LA GL
Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Vadelma-vaniljakiisseliä LA G	Päivällinen Kalkkunakeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Mustikkasosekiisseliä LA MA	Päivällinen Kasvissekoittoa LA GL SY Sulatejuustonappi LA GL Vesimelonikuutioita Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Maksalaatikkaa LA MA GL Puolukkahilloa Omenasosekiisseliä LA MA G	Päivällinen Perunamaitoa LA GL Balkania Suolakurkkuviipaleita Karhunvatukkakiisseliä	Päivällinen Kahden kalan keittoa LA GL S Kurkkuviipaleita Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Tomaattia Banaani
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 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 4

Viikko 5

Maanantai 01.02.2021	Tiistai 02.02.2021	Keskiviikko 03.02.2021	Torstai 04.02.2021	Perjantai 05.02.2021	Lauantai 06.02.2021	Sunnuntai 07.02.2021
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 Burgundilaista lihapataa LA M Parsakaali-maissia Keitettyjä perunoita Kurkkuraastesalaattia Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia LA MA GL Mangokiisseliä LA MA GL	Lounas Lindströminpihvejä LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta Jäävuori-ananas-persiljasalaa Punaherukkakiisseliä LA MA GL	Lounas Makkarakeittoa LA MA GL Tomaattilohkoja Omenarahkaa LA GL 	Lounas Appelsiini-chilikalavuokaa LA Kruunuvihannesta Perunasosetta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Runeberginlevyakkua	Lounas Broileri-perunavuokaa LA GL Keitettyjä vihreitä papuja Kaali-mustaherukkasalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Riistakäristystä LA MA GL Keitettyä kukkakaalia Perunasosetta LA GL Porkkanaraastetta Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Jogurttia LA GL	Päivällinen Ohrapuuroa LA Kurkkuviipaleita Leikkelettä Vadelmasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Pehmeää broilerijauhelihaa Paprikasuikaleita Mansikkasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Naudanlihalaatikkaa LA MA GL Kurkkuviipaleita Suklaamoussea LA GL	Päivällinen Peruna-purjososekeittoa LA GL Leikkelettä Vesimelonikuutioita Marjajogurttia LA GL	Päivällinen Possukeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Vadelma-vaniljakiisseliä LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Tomaattia Jogurttia LA GL
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 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 5

Viikko 6

Maanantai 08.02.2021	Tiistai 09.02.2021	Keskiviikko 10.02.2021	Torstai 11.02.2021	Perjantai 12.02.2021	Lauantai 13.02.2021	Sunnuntai 14.02.2021
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 Persikkaseksiisseliä LA MA	Lounas Kalapyöryköitä LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Mandariiniiksiisseliä LA MA GL	Lounas Keltaista kanacurrya MA GL Keitettyä parsakaalia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Jäävuori-ananas-persiljasalaa Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas Kainuulaista lohikeittoa LA SY Kurkkuviipaleita Vaniljajogurttirahkaa LA GL Keitettyä perunoita Kaali-ananas-persiljasalaattia Kasvissekoitusta Omenaseksiisseliä	Lounas Moskovan pataa LA GL Keitettyjä perunoita Kaali-ananas-persiljasalaattia Kasvissekoitusta Omenaseksiisseliä	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA MA Punajuurisalaattia Keitettyä maissia Jogurttia LA GL	Lounas Maalaispossukastiketta LA MA Parsakaalia Perunasosetta LA GL Vadelmaista levykakkua LA
Päivällinen Bataattisekeiteitä LA GL SY Kurkkuviipaleita Balkania Rahkavaahtoa LA GL	Päivällinen Perinteinen kiusaus possusta Suolakurkkuviipaleita Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Jauheliha-keittoa LA MA GL SY Hunajamelonikuutioita Hedelmäsalaattia	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Leikkelettä Tomaattia Mansikkakiisseliä	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Kuningatarseksiisseliä LA GL	Päivällinen Kermaista kalkkunakeittoa LA MA Paprikasuikaleita Banaani	Päivällinen Riisi-juustokeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Puolukkavispipuuroa LA MA
Iltapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltapala Perunarieskaa Balkania	Iltapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltapala Kauraeväsläipää Keittokinkkuviipaleita	Iltapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita

Keskussairaalan osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 2-7
11.01.2021 - 21.02.2021	sivu 6

Viikko 7

Maanantai 15.02.2021	Tiistai 16.02.2021	Keskiviikko 17.02.2021	Torstai 18.02.2021	Perjantai 19.02.2021	Lauantai 20.02.2021	Sunnuntai 21.02.2021
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 Broileria Marengokastikkeess Keitettyä maissia Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Raikasta kasvissalaattia Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tomaattia Laskiaispulla LA Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Kalakepukoita LA MA GL SY Porkkanoita Keitettyä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat Hedelmäseksiisseliä LA MA	Lounas Makkarapihvejä LA MA GL Kasvissekoitusta Keitettyä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasala Jäätelöä LA GL	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Herneitä Perunasosetta Porkkanaraastetta Paahtokiisseliä LA GL	Lounas Sianlihalaatikkaa LA MA GL SY Kruunuvihannesta Kurkkuraastesalaattia Mangojogurttirahkaa LA GL	Lounas Kirjohimurekettä LA GL Parsakaalia Tillikastiketta LA GL Perunasosetta LA GL Punajuurisalaattia Luumukiisseliä LA MA GL
Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Maitosuklaavanukasta LA	Päivällinen Punajuuri-kasviskusausta LA Tomaattia Ruusunmarjakiisseliä	Päivällinen Juustoista porkkanasekoitusta Vesimelonikuutioita Marjajogurtia LA GL	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Leikkelettä Suolakurkkuviipaleita Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Kurkkuviipaleita Tyrnikiisseliä LA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Ananasseksiisseliä	Päivällinen Siskonmakkarakeittoa LA MA Tomaattia Vadelmavispis
Iltaapala Porkkanavuokaa Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Perunarieskaa Balkania	Iltaapala Sämpylöitä Juustoviipaleita	Iltaapala Aurinkoleipää Kalkkunaleikkelettä	Iltaapala Kaura-ruissydän sämpylöitä Balkania	Iltaapala Kauraeväsleipää Keittokinkkuviipaleita	Iltaapala Sydänsämpylöitä Juustoviipaleita