

Pääterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista

VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 1

Viikko 27

Maanantai 05.07.2021	Tiistai 06.07.2021	Keskiviikko 07.07.2021	Torstai 08.07.2021	Perjantai 09.07.2021	Lauantai 10.07.2021	Sunnuntai 11.07.2021
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 Lauantaimakkaraa Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Parsakaalia LA MA GL Keitettyä perunaa Suvisalaattia Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Lounas Jauhemaksapihvejä LA MA G Juureskuutioita Keitettyä perunoita LA MA GL Ruskeaa kastiketta Puolukkasurvosta Mustikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Koskenlaskijan kalakeittoa LA Kurkkuviipaleita Mangovispipuuroa LA MA Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Lounas Perunanuudeli-jauhelihapataa Kasvissekoitusta LA MA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-manda Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Lounas Siikapihvejä MA GL SY Kasvissekoitusta Keitettyä perunoita LA MA GL Tillikastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas Juustomestarin lihalaatikkaa LA Vihreitä papuja Kaali-puolukkahillosalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kukkakaalia Keitettyjä perunoita LA MA GL Porkkanaraastetta Omenasekiisseliä LA MA G
Päivällinen Gulassikeittoa LA GL Suolakurkkuviipaleita Banaani	Päivällinen Porkkanasekittoa LA GL Leikkelettä Suolakurkkuviipaleita Banaanijogurttia LA GL	Päivällinen Lihaperunasoselaatikkaa LA Tomaattia Mehukeittoa LA MA GL	Päivällinen Ohrapuuroa LA Leikkelettä Kurkkuviipaleita Ruusunmarjamehukeittoa MA	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna Tomaattia Vadelmavispi LA	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Jäätelö LA GL
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuolukku-leipää	Iltapala Vispipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 2

Viikko 28

Maanantai 12.07.2021	Tiistai 13.07.2021	Keskiviikko 14.07.2021	Torstai 15.07.2021	Perjantai 16.07.2021	Lauantai 17.07.2021	Sunnuntai 18.07.2021
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 Lauantaimakkaraa Banaanisoetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Hedelmäistä broilerkastiketta Porkkanoita Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kurkkuraastesalaattia MA GL Mustikkaseksiisseliä LA MA	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat Karhunvatukkakiisseliä LA M/	Lounas Kaalilaatikkoa LA MA GL SY Juureskuutioita Puolukkasurvosta Persikkaseksiisseliä LA MA (Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Puolukkavisipiuroa LA	Lounas Punajuuripihvejä MA GL VE Herneitä Perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-porkkana-kurkkusala Appelsiiniikiisseliä LA MA GL	Lounas Lohikiusausta LA GL Maissia LA MA GL Porkkanaraastetta Vadelmaseksiisseliä LA MA	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Lapin riistakeittoa LA GL Cantaloupemelonikuutioita Rahkavaahto mango-passion	Päivällinen Purjo-perunasosekeittoa LA C Hunajamelonia Sulatejuustonappi LA GL Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Tomaattia Mansikkamehukeittoa MA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Keittokinkkuviipaleita Kurkkuviipaleita Kuningatarkiisseliä MA GL	Päivällinen Broilerikiusausta LA GL Tomaattia Mustikkajogurttia LA GL	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Paprikasuikaleita Maitosuklaavanukasta LA
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Visipiuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista

VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 3

Viikko 29

Maanantai 19.07.2021	Tiistai 20.07.2021	Keskiviikko 21.07.2021	Torstai 22.07.2021	Perjantai 23.07.2021	Lauantai 24.07.2021	Sunnuntai 25.07.2021
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 Lauantaimakkaraa Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Jauhelihakastiketta LA MA GL Porkkana-maissia Keitetyjä perunoita Raikasta kasvissalaattia Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Kaura-omenapaistosta LA	Lounas Nakkikastiketta LA MA GL Maissia LA MA GL Keitetyjä perunoita Jäävuori-retiisi-appelsiiniala Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Haukipyöryköitä LA GL Kasvissekoitusta Keitetyjä perunoita Tillikastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Hedelmäistä broilerkastiketta Kasvissekoitusta Keitetyä täysjyväriisiä LA MA Kaali-kurpitsasalaattia Mustaherukkasosekiisseliä LA	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA Porkkanasuikaleita Punajuurisalaattia LA MA GL Persikkasosekiisseliä LA MA	Lounas Stroganoffia LA MA GL SY Kasvissekoitusta Keitetyjä perunoita Kurkkuista salaattia LA GL Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Juusressosekeittoa LA GL Hunajamelonia Banaani-appelsiinirahkaa LA	Päivällinen Lihakeittoa MA GL Cantaloupemelonikuutioita Suklaavanukasta LA GL	Päivällinen Makaronilaatikkoa LA SY Paprikasuikaleita Mangorahka LA GL	Päivällinen Kesäkeittoa LA GL SY Keittokinkkuviipaleita Vesimelonikuutioita Päärynä-raparperijogurttia LA	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Lohkeavaa raparperijogurttia LA	Päivällinen Kalakeittoa LA GL Kurkkuviipaleita Rahkavahtoa LA GL	Päivällinen Pehmeää broilerikeittoa LA GL Tomaattia Mustikkakaurajogurttia MA
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Visipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 4

Viikko 30

Maanantai 26.07.2021	Tiistai 27.07.2021	Keskiviikko 28.07.2021	Torstai 29.07.2021	Perjantai 30.07.2021	Lauantai 31.07.2021	Sunnuntai 01.08.2021
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 Lauantaimakkaraa Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Palapaistia LA MA GL SY Kasvissekoitusta LA MA GL Keitetyjä perunoita Suvisalaattia Sekamarjasosekiisseliä LA M	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Parsakaalia Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta Jäävuori-kurkku-persikkasala Mangokiisseliä LA MA GL Omenasosekiisseliä LA GL	Lounas Venäläistä kalaa LA GL SY Juureskuutioita Keitetyjä perunoita Punajuuriviipaleita	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tomaattia Pannukakkupala LA Mansikkahilloa	Lounas Kalaa Bordelaise LA GL Porkkanoita Perunasosetta LA GL Punajuuri-raejuustosalaattia Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Broileri-perunavuokaa LA GL Vihreitä papuja Kaali-kurpitsasalaattia Ananassosekiisseliä LA MA C	Lounas Porsasta curry-kookoskastikke Puutarhurinsekoitusta LA MA Keitetyjä perunoita Hedelmäistä kaalisalaattia Mustikkasosekiisseliä
Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitetyä kananmunaa Hunajamelonia Jogurtti LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL Suolakurkkuviipaleita Mangojogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Tomaattia Mansikkamehukeittoa MA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Leikkelettä Kurkkuviipaleita Kuningatarkiisseliä MA GL	Päivällinen Lihaperunasoselaatikkoa LA C Tomaattia Luumu	Päivällinen Peruna-purjososekeittoa LA C Leikkelettä Vesimelonikuutioita Banaanijogurttia LA GL	Päivällinen Makkarakeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Puolukkavispipuuroa LA
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuolukku-leipää	Iltapala Visipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Päätterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 5

Viikko 31

Maanantai 02.08.2021	Tiistai 03.08.2021	Keskiviikko 04.08.2021	Torstai 05.08.2021	Perjantai 06.08.2021	Lauantai 07.08.2021	Sunnuntai 08.08.2021
Aamupala Ruishiutalepuuroa LA MA Juustoviipaleita Päärynäsosetta	Aamupala Orahiutalepuuroa 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 Lauantaimakkaraa Banaanisoetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Kanaa Tahitilaiseen tapaan L Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Kurkkuista salaattia LA GL Mustaherukkasosekiisseliä LA	Lounas Jauhelihapuikkoja LA MA GL Keitettyjä perunoita Porkkanoita Ruskeaa kastiketta Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia Aprikoosisosekiisseliä LA MA	Lounas Kahden kalan keittoa LA GL Pasta-salaattijuustosalaattia L Mangovispiuuroa LA MA	Lounas Riistakäristystä LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Puolukkasurvosta Persikkasosekiisseliä LA MA	Lounas Appelsiini-seivuokaa LA GL S Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta LA GL Punajuuri-raejuustosalaattia L Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Keitettyä maissia LA MA GL Tomaattia Omenasosekiisseliä LA MA G	Lounas Smetanalihakastiketta LA GL Parsakaalia Keitettyjä perunoita Kaali-kurpitsasalaattia Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Jauhelihakeittoa LA MA GL S Cantaloupemelonikuutioita Maitosuklaavanukasta LA	Päivällinen Bataattisosekeittoa LA GL SY Sulatejuustonappi LA GL Suolakurkkuviipaleita Puolukkajogurttia LA GL	Päivällinen Lapin riistakeittoa LA GL Hunajamelonikuutioita Kuningatarkiisseliä MA GL	Päivällinen Ohrapuuroa LA Leikkelettä Tuorekurkkuviipaleita Mehukeittoa MA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Perunamaitoa LA GL Leikkelettä Tomaattia Mustikkajogurttia LA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Rahkavaahtoa LA GL
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuolukku-leipää	Iltapala Vispiuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Pääterveysaseman osastojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista

VKO 27-32

05.07.2021 - 15.08.2021

sivu 6

Viikko 32

Maanantai 09.08.2021	Tiistai 10.08.2021	Keskiviikko 11.08.2021	Torstai 12.08.2021	Perjantai 13.08.2021	Lauantai 14.08.2021	Sunnuntai 15.08.2021
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 Lauantaimakkaraa Banaanisosetta	Aamupala Riisipuuroa LA GL Palvikinkkuleikkelettä Päärynäsosetta
Lounas Maalaispossukastiketta LA M Yrttipunajuurisuikeita LA M Keitettyjä perunoita Raikasta kasvissalaattia Sekamarjasosekiisseliä LA M	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta Porkkanaraastetta Mansikkasosekiisseliä LA GL	Lounas Makkarakeittoa LA MA GL Tomaattia Puolukkavispipuuroa LA MA	Lounas Lasagnetta LA SY Maissia LA MA GL Jäävuori-tomaatti-persikkasalaatti Karhunvatukkakiisseliä	Lounas Bataatti-juurespihvejä LA MA Kruunuvihannesta Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Juustokastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Lohilaatikkaa LA MA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Kurkkuraastesalaattia Ruusunmarjakiisseliä	Lounas Karjalanpaistia MA GL Porkkanointa Perunasosetta LA GL Puolukkasurvosta Mustikkasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Broilerkeittoa LA GL Cantaloupemelonikuutioita Jogurtti LA GL	Päivällinen Jauhelihakeittoa MA GL Suolakurkkuviipaleita Suklaavanukasta LA GL	Päivällinen Metsäsienikiusausta LA GL Kurkkuviipaleita Hedelmämehugeittoa MA GL	Päivällinen Perunapuuroa LA MA Leikkelettä Vesimelonikuutioita Vaniljavanukasta MA GL	Päivällinen Pehmeää broilerkeittoa LA GL Tomaattia Kuningatarkiisseliä MA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Cantaloupemelonikuutioita Luumujogurttia LA GL	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Hunajamelonikuutioita Vadelma-vaniljakiisseliä LA G
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuolukku-leipää	Iltapala Vispipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu