

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 1

Viikko 39

Maanantai 27.09.2021	Tiistai 28.09.2021	Keskiviikko 29.09.2021	Torstai 30.09.2021	Perjantai 01.10.2021	Lauantai 02.10.2021	Sunnuntai 03.10.2021
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 Nakkikastiketta LA MA GL Parsakaalia LA MA GL Keitettyä perunaa Suvisalaattia Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Lounas Pinaattiohukaisia LA Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyä perunoita LA MA GL Juustokastiketta LA GL Puolukkahilloa Aprikoosikiisseliä LA MA GL	Lounas Broilerimurekettä LA MA GL Kruunuvihannesta LA MA GL Keitettyä perunoita LA MA GL Kermakastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-ananassala Mansikkakiisseliä LA MA GL	Lounas Jauheliuhakeittoa LA MA GL S Suolakurkkuviipaleita Suklaamoussea LA GL	Lounas Järvikalapihvejä LA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyä perunoita LA MA GL Tillikastiketta LA GL Punajuuri-omenasalaattia Sekamarjakiisseliä LA MA GL	Lounas Juustomestarin lihalaatikkoa LA 4-lajin kasvissekoitusta LA MA Kaali-puolukkahillosalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Moskovan pataa LA GL Paola-vihannessekoitusta Keitettyä perunoita LA MA GL Porkkanaraastetta Leivos LA
Päivällinen Gulassikeittoa LA GL Cantaloupemelonikuutioita Mandariini	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL Suolakurkkuviipaleita Ananassosekiisseliä LA MA GL	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeittoa LA Tuorekurkkuviipaleita Vadelmavispiä LA	Päivällinen Savuporosekeittoa LA GL Perunasalaattia LA MA GL Mustikkasekiisseliä LA GL	Päivällinen Carbonarakiusausta LA GL Vesimelonikuutioita Puolukkarahkaa LA GL	Päivällinen Peruna-purjosekeittoa LA GL Tomaattia Leikkelettä Mango-vaniljajogurtia LA GL	Päivällinen Possukeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Jäätelö LA GL
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurtia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurtia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Visipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurtia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväsläipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 2

Viikko 40

Maanantai 04.10.2021	Tiistai 05.10.2021	Keskiviikko 06.10.2021	Torstai 07.10.2021	Perjantai 08.10.2021	Lauantai 09.10.2021	Sunnuntai 10.10.2021
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 LA MA GL Keitettyä täysjyväriisiä LA MA Kurkkuraastesalaattia MA GL Korvapuusti LA	Lounas Mantelikalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta LA GL Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Lounas Kaalilaatikkoa LA MA GL SY Juureskuutioita Puolukkasurvosta Persikkaseksiisseliä LA MA	Lounas Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Puolukkavispiipuroa LA MA	Lounas Porkkanapyöryköitä LA GL SY Herneitä Keitettyjä perunoita LA MA GL Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-kurkkusala Suklaakiisseliä LA GL	Lounas Lohilaatikkoa LA MA GL Maissia LA MA GL Porkkana-persikkasalaattia Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Koskenlaskijan possupataa LA Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Punajuurisalaattia Mangokiisseliä LA MA GL
Päivällinen Juustoista kasviskeittoa LA GL Leikkelettä Cantaloupemelonikuutioita Rahkavahto LA GL	Päivällinen Lämmittävä keitto possusta LA Hunajamelonia Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Bataattisekekeittoa LA GL SY Siskonmakkarakeittoa LA MA Sulatejuustonappi LA GL Tomaattia Raparperi-mansikkaseksiissi	Päivällinen Kurkkuviipaleita Kuningatarroseksiisseliä LA GL	Päivällinen Ohrapuuroa LA Keittokinkkuviipaleita Tomaattia Vadelmasoseksiisseliä LA MA	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Luumujogurttia LA GL	Päivällinen Maksalaatikkoa LA MA GL Paprikasuikaleita Banaani
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispiipuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 3

Viikko 41

Maanantai 11.10.2021	Tiistai 12.10.2021	Keskiviikko 13.10.2021	Torstai 14.10.2021	Perjantai 15.10.2021	Lauantai 16.10.2021	Sunnuntai 17.10.2021
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 Palapaistia LA MA GL SY Värikkäitä porkkanoita LA MA Keitettyjä perunoita Raikasta kasvissalaattia Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Lohikeittoa LA GL SY Kurkkuviipaleita Marjarahkaa LA GL	Lounas Makaronilaatikkoa LA SY Kasvissekoitusta LA MA GL Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Kalapyöryköitä LA GL MA Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-persikkasalaattia Rahkavaahto LA GL	Lounas Riistakäristystä LA MA GL Parsakaalia LA MA GL Perunasosetta LA GL Puolukkasurvosta Jäätelö LA GL	Lounas Broileri-perunavuokaa LA GL Porkkanasuikaleita Kaali-mustaherukkasalaattia Persikkasekiisseliä LA MA	Lounas Porsasta curry-kookoskastikke Kasvissekoitusta Keitettyjä perunoita Kurkkuista salaattia LA GL Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Juureksekeittoa MA GL Sulatejuustonappi LA GL Hunajamelonia Banaani-appelsiinirahkaa LA	Päivällinen Kaalikeittoa LA MA GL Cantaloupemelonikuutioita Mansikkasekiisseliä LA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Leikkelettä Paprikasuikaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Pehmeää broilerikeittoa LA GL Vesimelonikuutioita Mangovispiuuroa LA MA	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Appelsiiniikiisseliä LA MA GL	Päivällinen Kipparin seikeittoa LA GL Tomaattia Jogurttia LA GL	Päivällinen Borssikeittoa LA GL Smetanaa LA GL Kurkkuviipaleita Mustikkakaurajogurttia MA
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispiuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 4

Viikko 42

Maanantai 18.10.2021	Tiistai 19.10.2021	Keskiviikko 20.10.2021	Torstai 21.10.2021	Perjantai 22.10.2021	Lauantai 23.10.2021	Sunnuntai 24.10.2021
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 Jauhelihakastiketta LA MA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita Suvisalaattia Sekamarjasosekiisseliä LA MA	Lounas Uunimakkaraa LA MA GL Vihannessekoitusta Perunasosetta LA GL Ruskeaa kastiketta Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Mustaherukkakiisseliä LA MA	Lounas Lohikiusausta LA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Punajuuriviipaleita Mandariinikiisseliä LA MA GL	Lounas Hernekeittoa LA MA GL SY Tomaattia Pannukakkupala LA Mansikkahilloa	Lounas Kalamurekepihvejä LA MA GL Porkkanoita LA MA GL Perunasosetta LA GL Punajuuri-raejuustosalaattia Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Lounas Jauheliha-perunakiusausta LA MA GL 4-lajin kasvissekoitusta LA MA GL Kaali-kurpitsasalaattia Ananaskiisseliä LA MA GL	Lounas Stroganoffia LA MA GL SY Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyjä perunoita Mustikkaseosekiisseliä LA MA Hedelmäistä kaalisalaattia MA
Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Keitettyä kananmunaa Hunajamelonikuutioita Jogurtti LA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Suolakurkkuviipaleita Mangorahkaa LA GL	Päivällinen Perunamaitoa LA GL Leikkelettä Tomaattia Omenaseosekiisseliä LA GL	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Kurkkuviipaleita Päärynäkiisseliä LA MA GL	Päivällinen Naudanlihalaatikkaa LA MA GL Tomaattia Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Päivällinen Juustoista kasviskeittoa LA GL Leikkelettä Vesimelonikuutioita Banaanijogurttia LA GL	Päivällinen Nakkikeittoa LA MA GL Paprikasuikaleita Puolukkavispipuuroa LA
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

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 5

Viikko 43

Maanantai 25.10.2021	Tiistai 26.10.2021	Keskiviikko 27.10.2021	Torstai 28.10.2021	Perjantai 29.10.2021	Lauantai 30.10.2021	Sunnuntai 31.10.2021
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 Kanaa Tahitilaiseen tapaan L Kruunuvihannesta Keitettyä täysjyväriisiä Kurkkuista salaattia LA GL Mustaherukkasosekiisseliä LA	Lounas Lihamurekettä LA MA GL Porkkanakuutioita LA MA GL Keitettyä perunoita Ruskeaa kastiketta Jäävuori-porkkana-kurkkusala Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Kahden kalan keittoa LA GL Pasta-salaattijuustosalaattia L Maitokiisseliä LA GL Mansikkahilloa	Lounas Pinaatti-raejuustonappeja LA Kasvissekoitusta LA MA GL Keitettyä perunoita Juustokastiketta LA GL Jäävuori-tomaatti-ananassala Karpalokiisseliä LA MA GL	Lounas Appelsiini-seivuokaa LA GL Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta Punajuuri-raejuustosalaattia Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Lounas Perinteinen kiusaus possusta Keitettyä maissia LA MA GL Tomaattia Omenasosekiisseliä LA GL	Lounas Smetanalihakastiketta LA GL Parsakaalia Keitettyä perunoita Kaali-kurpitsasalaattia Vadelmasosekiisseliä LA MA
Päivällinen Possukeittoa LA MA GL SY Cantaloupemelonikuutioita Maitosuklaavanukasta LA	Päivällinen Bataattisosekeittoa LA GL SY Sulatejuustonappi LA GL Suolakurkkuviipaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Savuporosisosekeittoa LA GL Hunajamelonikuutioita Aprikoosisosekiisseliä LA MA	Päivällinen Kebabkiusausta LA GL Tomaattia Banaani	Päivällinen Broilerikeittoa LA MA GL SY Vesimelonikuutioita Luumusosekiisseliä LA GL	Päivällinen Värikästä jauhelihakeittoa MA Kurkkuviipaleita Mustikkajogurttia LA GL	Päivällinen Lihakeittoa LA MA GL SY Paprikasuikaleita Rahkavahtoa LA GL
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu

Hoitokoti Kallion ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 6

Viikko 44

Maanantai 01.11.2021	Tiistai 02.11.2021	Keskiviikko 03.11.2021	Torstai 04.11.2021	Perjantai 05.11.2021	Lauantai 06.11.2021	Sunnuntai 07.11.2021
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 MA Keitettyjä perunoita Raikasta kasvissalaattia Sekamarjasosekiisseliä LA M	Lounas Sitruunakalaa LA GL SY Kasvissekoitusta Perunasosetta Porkkanaraastetta Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Lounas Makkarakeittoa LA MA GL Tomaattia Puolukkavispipuuroa LA MA	Lounas Venäläistä kalaa LA GL SY Maissia LA MA GL Keitettyjä perunoita Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Lounas Lindströminpihvejä LA MA GL Kruunuvihannesta Keitettyjä perunoita Ruskeaa kastiketta Jäävuori-kesäkurpitsa-mandariini Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Lounas Riistakiusausta LA GL Parsakaali-maissia LA MA GL Puolukkasurvosta Mustikkarahkaa LA GL	Lounas Burgundilaista lihapataa LA M Kasvissekoitusta LA MA GL Perunasosetta Coleslawsalaattia MA GL Aprikoosisosekiisseliä LA MA
Päivällinen Kermaista broilerikeittoa LA G Cantaloupemelonikuutioita Jogurttia LA GL	Päivällinen Kukkakaali-porkkanakeittoa LA G Leikkelettä Suolakurkkuviipaleita Mansikkasosekiisseliä LA GL	Päivällinen Riisipuuroa LA GL Sulatejuustonappi LA GL Kurkkuviipaleita Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Päivällinen Juustomestarin lihalaatikkaa LA G Vesimelonikuutioita Banaani	Päivällinen Pehmeää broilerikeittoa LA G Tomaattia Mustaherukkasosekiisseliä LA G	Päivällinen Possukeittoa LA MA GL SY Cantaloupemelonikuutioita Luumujogurttia LA GL	Päivällinen Pinaattikeittoa LA GL SY Kananmuna Hunajamelonikuutioita Vadelma-vaniljakiisseliä LA G
Iltapala Ruismarjapuuroa LA Porkkanavuokaa	Iltapala Jogurttia LA Perunarieskaa	Iltapala Jogurttia LA Kaurapuoliku-leipää	Iltapala Vispipuuroa LA Aurinkoleipää	Iltapala Jogurttia LA Karjalanpiirakka	Iltapala Rahkaa LA Kauraeväisleipää	Iltapala Rahkaa Porkkana-perunaruutu