

RUOKALISTA 1 Vammaispalvelut ja mielenterveyspalvelut

Voimassa kalenteriviikoilla: 37,42,47,52 (2025) 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lohimurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Perunasosetta L,G Hernelisäkettä M,G	Kahvia ja teetä Talon suolaiset muffinit L	Jauhelihakeittoa M,G Mustaherukkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Mustikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TI	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M,G Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Tuoretta hedelmää	Punajuurilaatikkoa L,G Kurpitsakuutioita	Silliä, kananmunalevitettä ja leipää L Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhemaksapihvejä M,G Ruskeaa kastiketta M,L Keitettyjä perunoita M,G Puolukkahilloa M,G Paahdettuja porkkananoita M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermaista seikeittoa L,G Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Riisipuuroa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
TO	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauheliha- makaronilaatikkoa L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Marja- murupiirakkua L	Palvirouhepizzaa L Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Omenajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileri-pekoniastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Sämpylää L Leikkelettä	Tonnikalakiusausta L,G Mandariinirahkaa L,G Tuorevihanneksia	Puolukkavispipuuroa M Juustoa Tuoretta hedelmää
LA	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Lihamureketta metsäsienikastikkeessa L,G Yrttipperunoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua L	Juustoista juureskusausta L,G Persikkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Juustoista lohipaistosta L,G Perunasosetta L,G Hunajaisia uuniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Suklaakakkua L	Värikästä broilerikeittoa M,G Mangokiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 2 Vammaispalvelut ja mielenterveyspalvelut

Voimassa kalenteriviikoilla: 38,43,48,53 (2025) 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lihapyöryköitä M,G Ruskeakastiketta M,L Perunasosetta L,G Paahdettuja säräjuureksia M,G	Kahvia ja teetä Appelsiinikakkua L	Makkarakeittoa M,G Päärynäkiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Maksamakkaraa M,G Tuoretta hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Possukastiketta M,G Keitettyjä perunoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä MarjasMOOTHIETA L, G	Lohikiusausta L,G Kahvianukasta L,G Punajuurikuutioita M,G	Viiliä L, G Puolukkahilloa M,G Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri- rakuunakastikkeetta L,G Täysjyvänuudelia M Vihannessekoitusta	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kasvispastavuokaa L Mustikkahyvettä L Tuorevihanneksia	Aprikoosivispijuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Kalapyöryköitä M,G Kananmunakastiketta L Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Tuoretta hedelmää	Meetvurstikiusausta L,G Vadelma- punaherukkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Ruusunmarjarahkaa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L ja hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Merimiespataa M,G Vihersalaattia	Uunimunakasta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Janssoninkiusausta L,G Pikkuporkkanointa M,G Mummon kurkkuja	Kahvia ja teetä Kinkkusämpylää L	Curry- broilerikeittoa M,G Hedelmäsalaattia M,G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa L Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Karjalanpaistia M,G Perunasosetta L,G Siirappisia lanttukuutiota M,G	Kahvia ja teetä Vaaleaa kahvikakkua L	Tarhurin kasviskeittoa L,G Marjarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 3 Vammaispalvelut ja mielenterveyspalvelut

Voimassa kalenteriviikoilla: 39,44,49 (2025) 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Piimäkakkua L	Possunlihakeittoa M,G Mangorahkaa L,G Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TI	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettea L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Juustosämpylää L	Pinaattikeittoa L,G Kananmunarouhetta M,G Ananasrahkaa L,G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa ja sulatejuustoa L Tuoretta hedelmää
KE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Tuoretta hedelmää	Kebabkiusausta L,G Puolukkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Omena-kaurapaistosta M Vaniljakastiketta L,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa L	Savulohilaatikkoo L,G Vihersalaattia	Ruis-puolukkapuuroa M Juustoa Tuoretta hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä- kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermaista pyttipannua L,G Marjaherkkua L Tuorevihanneksia	Puolukkavispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Kermaperunoita L,G Kirkasta coleslaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Maksalaatikkoo M,G Puolukkahilloa M,G Hedelmäkiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G ja mysliä Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Palapaistia L,G Perunasosetta L,G Punajuuriviipaleita M,G	Kahvia ja teetä Toscapiirakkaa L	Kermaista lohikeittoa L,G Limerahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja leivettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltafalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 4 Vammaispalvelut ja mielenterveyspalvelut

Voimassa kalenteriviikoilla: 40,45,50 (2025) 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48,53 (2026)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Höyrytettyä kukkakaalia M,G	Kahvia ja teetä Tuoretta hedelmää	Juustoista kesäkeittoa L,G Suklaavanukasta L,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Silliä, kananmunaa tai leikkelettä ja leipää L Tuoretta hedelmää
TI	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Bataatti-juurespihvejä M,G Juusto-yrttikastiketta L,G Perunasosetta L,G Punajuurisalaattia M,G	Kahvia ja teetä Talon suolaisia muffineja L	Siskonmakkarakeittoa M,G Vadelmaista piimähyttelöä L,G Tuorevihanneksia	Luumurahkaa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
KE	4-viljanpuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Palermon broileripastaa L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermaista kahden kalan keittoa L,G Hedelmäraahkaa L,G Tuorevihanneksia	Punaherukkavisipuroa M Juustoa Tuoretta hedelmää
TO	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Kaali-jauhelihalaatikkoa M,G Puolukkahilloa M,G Rakuunaporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Rahkapiirakkaa L	Porkkanasekeittoa L,G Raejuustoa G Puolukkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Uunimunakasta L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
PE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Seitiä pinaattikastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Jauheliha- perunasoselaatikkoa L,G Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Lihapiiras M Mangolassia L,G Tuoretta hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lindströmin pihvejä M,G Ruskeaa kastiketta M,L Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Leikkelesämpylää L	Palvrouhekiusausta L,G Ohukaisia L ja hilloa Punajuurikuutioita	Turkkilaista jogurttia ja marjahilloa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Porsaan pikkupaistia punaviinikastikkeessa M,G Skånen kermaperunoita L,G Unijuuksia M,G	Kahvia ja teetä Porkkanapiirakkaa L	Broilerikeittoa M,G Jäätelöä ja kinuskikastiketta L,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 5 Vammaispalvelut ja mielenterveyspalvelut

Voimassa kalenteriviikoilla: 41,46,51 (2025) 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanpuuroa M Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	Makkarakastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Kurkkuraastesalaattia	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Värikästä kasviskeittoa M,G Kahvivanukasta L,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Punajuuripihviä M,G Timjamikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Juustosämpylää L	Meetwurstikiusausta L,G Marjakiisseliä M,G Maustekurkkua	Aprikoosirahkaa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Merimiespataa L,G Vihersalaattia M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Gurry-broilerikeittoa M,G Maitokiisseliä L,G Hilloa M,G Tuorevihanneksia	Juustopannukakkua L Tuoretta hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L Hilloa M,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Kasvistaskua L	Jauheliha- perunalaatikkoa L,G Porkkanaraastetta	Hedelmävispipuuroa L Juustoa Tuoretta hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	Possustroganoffia L,G Perunasosetta L,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Texmex vuokaa L,G Karpalokiisseliä M,G Riisipiirakkaa L Juustoa L Tuorevihanneksia	Uunimunakasta L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broilerin paistileikettä pippurikastikkeessa L,G Skånen kermaperunoita L,G Punakaali-mustaherukkaraastetta	Kahvia ja teetä Puolukka- maustekakkua L	Lohikiusausta L,G Mansikkakiisseliä M,G Punajuurisalaattia M,G	Viiliä L,G Hedelmäsosetta Juustoa Tuoretta hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Lihamureketta M,G Metsäsienikastiketta L,G Perunasosetta L,G Rosmariiniporkkanoita	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	Purjo-perunaseikeittoa L,G Juustoa Jäätelöä L,G Hilloa Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

