

Ateria- ja puhtauspalvelut

29.1.2026

Ateriapäivän sisältö

Aamupala: puuro, leipä, levite, juusto/leikkele tai muu proteiinilisäke, kahvi/tee/kaakao, sokeri, hunaja tai makeutusaine, kahvimaito ruokavalion mukaan, ruokajuomat, mehukeitto/kiisseli/marjat/hedelmät: Lisäksi aamupalalla tulee olla mehukeitto/kiisseli lääkkeenottoon ja mahdollisuus saada voisilmä aamupuuroon.

Lounaan pääruoka: Pääruoat sisältävät vaihtelevasti kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja, munaa tai muuta vastaavanlaista proteiininlähdettä. Pääruoan lisäksi on tarjolla ruokalistan mukaan tarvittaessa energialisäke (esim. peruna, riisi tai pasta). Huomioidaan ruokalistalla vuodenaikojen juhla- ja teemapäivät.

Lounaan salaatti: päivittäin tuoresalaatti (vähintään kolme raaka-ainetta, joista yksi voi olla puolisailyke tai kokosäilyke ja muut tuoreita, salaattiin soveltuvia raaka-aineita) / tuorepala ja ravitsemussuositusten mukainen salaatin kastike/öljy.

Lounaan lämmin kasvislisäke: 2–3 krt/vko

Lounaan jälkiruoka: 7 krt/ vko. Jälkiruokana tarjotaan vaihtelevasti esim. kiisselit, keitot, paistokset, rahkat, hedelmä, marjat, jäätelö jne.

Proteiinilisäke: juusto/ leikkele/ makkara/ raejuusto/ kananmuna jne. n. 2–4 krt/ pv tarvittaessa täydentämässä lounaan ja päivällisen ravintosisältöä.

Leipä: päivittäin pehmeää ruisleipää, vaaleaa täysjyväleipää ja näkkileipää.

Ravintorasva: ravitsemussuositusten mukainen margariini (sis. vähintään 60 % rasvaa, korkeintaan 30 % tyydyttyntä rasvaa). Saatavilla valinnan mukaan myös muita ravintorasvoja esim. voita.

Ruokajuoma: rasvaton maito, kevyt maito, rasvaton laktoositon maito, rasvaton piimä, vesi ja ns. erityismaidot (kaura- ja soijamaito) täysmehuja eri makuja. Aterialla tarjottava juomaa asiakkaan valitsema määrä.

Ateria- ja puhtauspalvelut

29.1.2026

Kahvi/ välipala: kahvi/tee/kaakao ja kahvileipä / välipala. Kahvileipänä vaihdellen pullaa, kahvikakkua, piirakkapaloja, leivoksia tai vastaavia, kahvimaito ruokavalion mukaan, sokeri, hunaja ja makeutusaine. Huomioidaan erilaiset vuodenaikojen juhla- ja teemapäivät esim. äitienpäivä. Välipalana voidaan tarjota lounaan jälkiruokaa tai ruokalistan mukaista välipalaa vaihdellen pullaa, rahkapiirakkaa, jäätelöä, jogurttia, hedelmää, sämpylää juuston tai leikkeleen kanssa.

Päivällisen pääruoka: Pääruoat sisältävät vaihtelevasti kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja, munaa tai muuta vastaavanlaista proteiininlähdettä. Päivällinen voi olla puuro, keitto tai laatikkoruoka.

Päivällisen tuorelisä: tuorepala/hedelmä

Iltapala: leipä, levite, juusto/leikkele tai muu proteiinilisäke, kahvi/tee/kaakao, sokeri, hunaja tai makeutusaine, kahvimaito ruokavalion mukaan, jogurtti/rahka/puuro/kiisseli, ruokajuoma. Lisäksi iltapalalla tulee olla mehukeitto/kiisseli lääkkeenottoon.

Ateriapäivään tulee tarvittaessa esim. infektio-tilanteissa sisällyttää annospakatut tuotteet sokeri, suola, ketsuppi, sinappi ja ravintorasva.

Huomioitavaa aterioiden koostamisessa

Pääruoan energialisäkkeet (peruna, pasta, ohra tai riisi) täydentävät ateriakokonaisuutta. Päivittäin tarjotaan pääruokiin sopivia erilaisia vaihtoehtoja vaihdellen, ateriakokonaisuuteen sopivia erilaisia vaihtoehtoja vaihdellen ja sesongit huomioiden. Ikäihmisillä on mahdollisuus valita perunan tilalle perunasose.

Sekoitettuja salaatteja tai raasteita on tarjolla pääsääntöisesti joka aterialla. Suositetaan tuoreita kasviksia asiakasryhmälle sopivasti rakennemuunneltuna. Etikkaan säilötyt kasvikset, eivät korvaa sellaisenaan tuoreita kasviksia.

Keittoruoka sisältää (noin 55–90 g / annos) kalaa, siipikarjaa, lihaa, tai sen kanssa tarjotaan kananmunaa, juustoa, leikkelettä ja/tai raejuustoa.

Ateria- ja puhtauspalvelut

29.1.2026

Tuorepalat (juuresta, tomaattia, kurkkua, hedelmää tai vastaavaa) voivat olla tarjolla keittopäivänä ja päivällisellä sopivat palakoot huomioiden. Tuorepala voi olla myös smoothie. Salaattipöydän ja tuorepalojen raaka-aineiden valinnassa huomioidaan vuodenaikojen vaihtelut ja asiakasryhmä.

Puuropäivänä puuro keitetty maitoon (tai kasvimaitoon maitoallergisille).

Jälkiruoka kuuluu ateriakokonaisuuteen kerran päivässä, lähtökohtaisesti lounaan yhteydessä.

Ravitsemusterapeutti suunnittelee mahdollisesti tarvittavien ravintovalmisteiden käytön suhteessa potilaan ravinnon saantiin ja hänen erityistarpeisiinsa. Osaston henkilökunta tilaa tarvittavat kliiniset ravintovalmisteet suoraan toimittajalta.

Kaikista tarjotuista aterioista ja aterian osista tulee olla tarjolla asiakkaan tarvitsema erikoisruokavalio liitteen Ateriapalveluissa noudatettavat ruokavaliot- mukaisesti ilman lisäveloitusta.

Vammaispalvelujen kohteissa aterioista / ateriapäivästä voidaan tarvittaessa tilata myös XL-kokoinen ateria / ateriapäivä.