



Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Potilas- ja hoivaruokailun annosteluohje
Ohjetta noudattamalla potilaan ruokavalio on ravitsemussuositusten mukainen.

Näiden ruokien lisäksi potilaalle tulee tarjota ainakin yksi välipala vuorokaudessa (esim. jogurtti/viili tai kahvi + leivonnainen).

Aamupala	1 1600 kcal <ul style="list-style-type: none">• laihduttava potilas• pienikokoiset vanhukset	2 1800 kcal <ul style="list-style-type: none">• useimmat aikuispotilaat	3 2300 kcal <ul style="list-style-type: none">• nuoret normaalipainoiset miehet• synnyttäneet ja imettävät naiset
Puuro/velli	2 dl (200g)	2,5 dl (250g)	3 dl (300 g)
Leipä	1 viipale	2 viipaletta	2 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	1 (6g)	1 (6g)
Leikkele/juusto	1	2	2
Tomaattiviipale/ kurkkuviipale/ salaatinlehti/ paprikarengas/ marja/hedelmäsose/ hedelmä/ tuoremehu	2 (30g) 4 (20g) 1 (10g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 1 kpl 1,5 dl	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 1 kpl 1,5 dl	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 1 kpl 1,5 dl
Maito	2 dl	2 dl	2 dl
Kahvi/tee	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl





Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Potilas- ja hoivaruokailun annosteluohje
Ohjetta noudattamalla potilaan ruokavalio on ravitsemussuositusten mukainen.

Näiden ruokien lisäksi potilaalle tulee tarjota ainakin yksi välipala vuorokaudessa (esim. jogurtti/viili tai kahvi + leivonnainen).

Lounas ja päivällinen	1 1600 kcal	2 1800 kcal	3 2300 kcal
Peruna (keskikoko)/ perunasose/ riisi/ ohra/ pasta/ kuitukierrepasta	1-2 kpl (100g) 1,5 dl (150g) 1,2 dl (100g) 1,2 dl (120g) 1,2 dl (80g) 1,2 dl (100g)	2 kpl (120g) 1,7 dl (170g) 1,5 dl (120g) 1,5 dl (150g) 1,5 dl (100g) 1,5 dl (125g)	3 kpl (180g) 2,1 dl (210g) 2 dl (160g) 2 dl (200g) 2 dl (130g) 2 dl (170g)
Sattumakastikkeet	1,2 dl (120g)	1,5 dl (150g)	2 dl (200g)
Keitot/pataruoat/puurot	2 dl (200g)	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)
Sileä kastike	0,75 dl (75g)	1 dl (100g)	1,25 dl (125g)
Uuniruoat (laatikot)	2 dl (200g)	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)
Tuoresalaatti/raaste Lämmin kasvis Ruokaisa salaatti	1 dl (50g) 1 dl (60g) 1 dl (80g)	1,2 dl (60g) 1,2 dl (70g) 1 dl (80g)	1,5 dl (75g) 1,5 dl (90g) 1,5 dl (120g)
Salaattikastike	2 tl	2 tl	2 tl
Leipä	1 viipale	2 viipaletta	3 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	1 (6g)	2 (12g)
Maito/piimä/kotikalja	2 dl	2 dl	2 dl
Jälkiruoka	1,5 dl (150g)	1,5 dl (150g)	1,5 dl (150g)



Näiden ruokien lisäksi potilaalle tulee tarjota ainakin yksi välipala vuorokaudessa (esim. jogurtti/viili tai kahvi + leivonnainen).

Iltapala	1 1600 kcal	2 1800 kcal	3 2300 kcal
Leipä	2 viipaletta	3 viipaletta	3 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	2 (12g)	2 (12g)
Tomaattiviipale/ kurkkuviipale/ salaatinlehti/ paprikarengas	2 (30g) 4 (20g) 1 (10g) 2 (20g)	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g)	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g)
Maito	2 dl	2 dl	2 dl
Tee	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl



Ruoka	Kappalepaino g/kpl	kpl/annoskoko		
		1 1600 kcal	2 1800 kcal	3 2300 kcal
Broilerjuustopuikula	80	1 (80g)	1 (80g)	2 (160g)
Broilerpihvi	50	2 (100g)	2 (100g)	3 (150g)
Broilerpyörykkä	13	6 (80g)	8 (100g)	10 (130g)
Jauhelihapihvi	60	2 (120g)	2 (120g)	3 (180g)
Jauhemaksapihvi	75	1,5 (115g)	2 (150g)	2 (150g)
Kaalikääryle	100	1 (100g)	1,5 (150g)	1,5 (150g)
Kalapyörykkä	15	6 (90g)	8 (120g)	10 (150g)
Kasvis-papukroketti	20	4 (80g)	5 (100g)	6 (120g)
Kasvispihvi	50	2 (100g)	2 (100g)	3 (150g)
Lihamureke	60	2 (120g)	2 (120g)	3 (180g)
Lihapyörykkä	15	6 (90g)	8 (120g)	10 (150g)
Lindsröminpihvi	55	2 (110g)	2 (110g)	3 (165g)
Pinaatti-/porkkanaohukaiset	20	5 (100g)	7 (140g)	8 (160g)
Punajuuripihvi	55	2 (110g)	2 (110g)	3 (165g)
Siikapihvi	36	3 (108g)	3 (108g)	4 (144g)
Silakkapihvit	50	2 (100g)	3 (150g)	3 (150g)
Sitruunainen kalaleike	50	2 (100g)	2 (100g)	3 (150g)
Uunikala (annospala ja kuutio sei)	150	1 (150g)	1 (150g)	1 (150g)
Uunilohi	150	1 (150g)	1 (150g)	1 (150g)
Uunimakkara	80	1 (80g)	1,5 (120g)	2 (160g)
Uuninakki	30	3 (90g)	4 (120g)	5 (150g)

Toimipiste	Osastot	Annoskoko
Citykoti	Lehmuskoti 2	1 (puuro/keitto 2)
	Lehmuskodit 3,5	1
	Lehmuskoti 4	1 (puuro 3)
	Pihlakoti 1	1 (puuro/keitto 3)
	Pihlakodit 3,4	1
	Pihlakoti 2	2
Kotkankatu 1	Kaislakodit 1, 2	3
	Saarnikoti 3	2 (puuro/keitto 3)
	Saarnikoti 4	2 (puuro/keitto 3)
	Saarnikodit 5, 6	1 (puuro/keitto 3)
Eskola	Erkkikoti	2
	Kotila 1 A	2
	Lepola 1 B	2
	Himmu-koti 2 A	1
	Onni-koti 3 A	1
	Helmi-koti 3 B	2
	Virkkula	1 (keitto 3)
	Eskolan rivitalot	2 annospakattu
Hoivakoti Hovinsaari 2	Nestorikoti	1 (puuro/keitto 3)
	Hilmakoti	1 (puuro/keitto 3)
	Eemelikoti	1 (puuro/keitto 3)
	Almakoti	1 (puuro/keitto 3)
	Paimenportin rivitalot	2 annospakattu
Karhuvuorikoti	KV 1 VL	2 (keitto 3)
	HII 2	3
	HII 3	2 (keitto 3)
	kuntoutus 4	3
Karhulan sairaala	1, 2	1 (puuro 3) (tai tilausten mukaan)
	4	2 (puuro 3)
	3	1 (puuro 2) (tai tilausten mukaan)
	6	2 (puuro 3) (tai tilausten mukaan)
	Päiväsairaala	2 (puuro/keitto 3)
KOKS	Kaikki osastot	tilausten mukaan
Kotiateriat	annospakattu	2
Kotkansaaren hoivaosastot	Miekukoti	3
Mussalokoti	1	3
	2	3
Mäntykankaan toimipiste	Kangaskoti	3
	Mäntykoti	2
	Pahkakoti	2
	Kaarnakoti	2
	Mäntykankaan tukiasunnot	3 (kappaleruoat 2) annospakattu
Perhekoti Kotomäki		3
Pihkapolku	1, 2	1 (puuro 3)
	3	3
Poliisilaitos		3
Sotek-säätiön toimintakeskukset		3
Autismisäätiö		3