



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Krista Lahti

Kiertävän ruokalistan suunnittelu

Case: Palveluskeskus Koivukaari

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Krista Lahti

Työn nimi: Kiertävän ruokalistan suunnittelu case: Palvelukeskus Koivukaari

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 6

Koivukaaren palvelukeskus on ikääntyneiden hoivakoti Peräseinäjoella, joka tuottaa hoivapalvelun lisäksi ruokapalveluja. Lounasravintola valmistaa ruoan palvelukeskuksen osastoille, ateriapalveluun, päivätoimintaan, vanhustentalolle ja pikkukotiin sekä ravintolan linjastoon.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli päivittää toimiva viiden viikon kiertävä lounasruokalista, jossa on huomioitu monipuolinen ruoka-aineiden riittävä kierto sekä huomioitu myös toimeksiantajan mahdollisuudet ja toiveet. Ruokalista sisältää reseptit ja muunnokset erityisruokavaliolle. Ruokalistasuunnittelun tueksi on tehty asiakastyytyväisyyskysely, joka toteutettiin palvelukeskuksen asiakkaille. Kysely oli kvantitatiivinen puolistrukturoitu tutkimus.

Asiakastyytyväisyyskyselyn tuloksia hyödynnettiin ruokalistasuunnittelussa. Palvelukeskus Koivukaaren asiakkaat ovat tyytyväisiä saamaansa ruokaan ja eivätkä kaivanneet mitään suuria muutoksia. Heidän toiveensa koskivat hyvää perinteistä kotiruokaa.

Suunnittelun apuna on käytetty toimeksiantajan tällä hetkellä käytössä olevaa ruokalistaa, siihen tehtiin pieniä muutoksia. Päivitettyyn ruokalistaan on jätetty vanhoja tuttuja makuja, mutta vaihdettu niiden järjestystä listalla ja lisätty muutama uusi ruoka. Reseptit on luotu suoraan toimeksiantajan Jamix-keittiöjärjestelmään.

Ruokalista otetaan käyttöön alkuvuonna 2022. Toimeksiantaja käy listan läpi ja muokkaa listaa käytäntöihin ja toimintatapoihin sopiviksi.

¹ Asiasanat: ruokalistat, ruokaohjeet, ravitsemus, ikääntyneet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Krista Lahti

Title of thesis: Planning a Rotating Menu Case: Palvelukeskus Koivukaari

Supervisor(s): Eliisa Ylinen

Year: 2021

Number of pages: 35

Number of appendices: 6

Koivukaari is a service center and care home for elderly in Peräseinäjoki, which in addition to the elderly care, produces food services. The lunch restaurant prepares food for the service center departments, catering, day activity, nursing home, small group housing unit, and for the restaurant buffet.

The goal of the thesis was to update the existing five-week rotating lunch menu regarding the adequate rotation of food products and the wishes and possibilities of the client. The menu includes recipes and modifications for special diets. A customer satisfaction survey was performed and carried out for the service center customers to support menu planning. The survey was a quantitative semi-structured study.

The results of the customer satisfaction survey were utilized in menu planning. The customers of Koivukaari service center were satisfied with the food they received and did not require any major changes. Their wishes concerned good traditional home made food.

The existing menu of the client was used as help, only minor changes were made to it. Old familiar flavors were remained on the updated menu, but their order on the list was changed and a few new dishes were added. The recipes were created directly from the client's Jamix kitchen system.

The menu will be introduced in early 2022. The client will go through the list and modify it to suit the practices and procedures.

¹ Keywords: menus, food recipes, dietetics, elderly

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkuuettelo	6
1 JOHDANTO	7
1.1 Työn tavoitteet.....	7
1.2 Toimeksiantaja	7
2 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN RAVITSEMUS	9
2.1 Ravitsemussuositukset.....	9
2.2 Ravintoaineet	12
2.3 Erityisruokavaliot	14
2.3.1 laktoositon ja maidoton	14
2.3.2 gluteeniton ja kasvisruokavalio	15
2.3.3 kihti ja sappi	15
2.4 Rakennemuunnetut ruokavaliot.....	16
2.4.1 Pehmeä ruokavalio	17
2.4.2 Karkea sosemainen ruokavalio	17
2.4.3 Sileä sosemainen ruokavalio	17
2.4.4 Nestemäinen ruokavalio.....	18
3 RUOKALISTASUUNNITTELU	19
3.1 Henkilökunta.....	19
3.2 Tilat, koneet ja laitteet	20
3.3 Tavoitteet, budjetti ja kustannustekijät.....	20
3.4 Tavarantilaus ja sesongit.....	21
3.5 Kiertävä ruokalista	22
4 ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY	23
4.1 Menetelmä.....	23
4.2 Tulokset.....	23
5 PALVELUKESKUS KOIVUKAAREN RUOKALISTAN KEHITTÄMINEN	27

5.1 Kiertävän ruokalistan toteutus	27
5.2 Reseptit	29
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokakolmio.....	11
Kuva 2. Lautasmalli.....	12
Kuvio 1. Kysymys 3, ruoka-annosten riittävydestä.....	24
Kuvio 2. Asiakkaiden tyytyväisyys ruokaan.....	24
Kuvio 3. Tyytyväisyys jälkiruokiin.....	25
Kuvio 4. Ruoan vaihtelevuus.	25
Taulukko 1. Suositeltavat ruokavaliomuunnokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi.	10
Taulukko 2. Kasvisruokavalion eri tyypit.....	15
Taulukko 3. Tyhjä lomakepohja.	27
Taulukko 4. Raaka-aineiden sijoitus lomakepohjalle.	28

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden ravitsemushoidon tavoite on ylläpitää toimintakykyä, parantaa elämänlaatua ja hidastaa sairauksien etenemistä, jotka liittyvät ikääntymiseen. Ruoka ja ruokailu tuovat ikääntyneille psyykkistä ja sosiaalista mielihyvää sekä luovat turvallisuuden tunnetta ja rytmittävät päivää. Ikääntyneet pitävät selkeästä ja helposti purtavasta ruoasta. Monet heistä arvostavat perinteistä kotiruokaa, kuten esimerkiksi peruna- ja kastikeruokia, laatikkoruokia, kalaruokia ja keittoja. (VRN 2010, 155–160.)

Ruokalistasuunnittelu on tärkeä työvaihe erilaisissa keittiöissä. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon monia erilaisia toimintoja ja näkökohtia toteuttamisen kannalta esim. hinta, sesongit ja valmistuslaitteet. Ruokalistaa suunniteltaessa tulee tietää kohderyhmän toiveet ja tarpeet.

1.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä Palvelukeskus Koivukaaren keittiölle toimiva viiden viikon kiertävä lounasruokalista, joka sisältää reseptit sekä muunnokset erityisruokavalioiden. Ruokalistasuunnittelun tueksi selvitetään asiakkaiden toiveet asiakastytyytyväisyyskyselyä. Tulosten perusteella kehitetään uusi ruokalista. Kysely toteutetaan kvantitatiivisena tutkimuksena – puolistrukturoituna lomakekyselyä, joka toteutettiin palvelukeskuksen asiakkaille osastoille, päivätoimintaan, vanhustentalolle, pikkukotiin ja ateriapalveluun.

Reseptejä suunniteltaessa vertaillaan keskenään eri lounasruokaravintoloiden ruokalistoja ja etsitään reseptejä netistä ja erilaisista keittokirjoista. Käytetään osaa Palvelukeskuksella jo olevia toimivia reseptejä ruokalistasuunnittelussa esim. lihapyörykät. Valmiit reseptit kirjataan Koivukaaren keittiölle heidän Jamix-keittiöjärjestelmäänsä.

1.2 Toimeksiantaja

Palvelukeskus Koivukaari on ikääntyneiden hoitokoti, joka sijaitsee Peräseinäjoella. Palvelukeskuksen omistaa Peräseinäjoen Vanhustenkotiyhdistys ja hoivapalvelut tuottaa Seinäjoen kaupunki.

Koivukaaressa on ravintola, jossa valmistetaan ruokaa palvelukeskuksen osastoille, ateriapalveluun, päivätoimintaan, vanhustentalolle ja pikkukodille sekä ravintolan linjastoon. Päivätoiminta on kylän kotona asuville ikääntyneille järjestettyä toimintaa. He menevät viettämään päiväänsä suunniteltujen erilaisten aktiviteettien pariin ja syömään yhdessä muiden kanssa. Pikkukoti on kuuden asunnon ryhmäasumisyksikkö, joka sijaitsee vanhustentalon yhteydessä. (Rintala 2021.)

Keittiö valmistaa osastoille aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltavälipalan sekä tarjoaa lounasta linjastossa ulkopuolisille kävijöille. Osastoilla, ateriapalvelussa, vanhustentalolla, pikkukodissa ja päivätoiminnassa asiakkaita on noin 100 henkilöä ja iältään he ovat 65–102-vuotiaita. Linjastossa käyvät asiakkaat ovat iältään vauvasta vaariin ja päivittäin käy noin 20–70 asiakasta, suurin osa ruokailijoista kuitenkin on työikäisiä ja eläkeläisiä. (Rintala 2021.)

Ravintolan lisäksi palvelukeskuksesta on juhlasali, takkatila ja sauna/allasosasto, joissa voidaan järjestää kokouksia ja juhlatilaisuuksia, joihin ravintola hoitaa tarjoilun. Koivukaaren ravintolan keittiössä työskentelee yhteensä viisi työntekijää.

2 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN RAVITSEMUS

Ikääntyneillä ihmisillä ravitsemus on keskeinen merkitys heidän terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Energiankulutus pienenee iän myötä, koska liikkuminen ja lihasmassan määrä pienenee. Ikääntyvän ruokahalu voi heikentyä, jolloin on entistä tärkeämpää ylläpitää ruokavalion laatua. Ruokavalion tulee olla monipuolinen, riittävästi proteiinia sisältävää lihaskunnon ylläpitämiseksi, maukasta ja värikästä. (Ruokavirasto 2021.)

Ikääntyneen ihmisen fyysisen aktiivisuuden vähentyessä energiankulutus pienenee, mutta ravintoaineiden eli proteiinin, välttämättömien rasvahappojen, kivennäisaineiden ja vitamiinien tarve kasvaa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 22).

2.1 Ravitsemussuositukset

Ikääntyneiden ruokavalion tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita sekä riittävästi kalaa, lihaa, siipikarjaa, kananmunaa tai kasviproteiini lähteitä esim. palkokasveja. Suolan määrä tulisi pitää kohtuullisena ja energiamäärän tulisi olla energiakulutuksen mukainen. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 15).

Suomalaiset ravitsemussuositukset sopivat hyväkuntoisille ikääntyneille sellaisenaan. Koko päivän energiasta tulisi olla 45–60 % peräisin hiilihydraateista, 25–40 % rasvoista ja 15–20 % proteiinista. Naisten päivittäinen ravintokuidun saantisuositus on vähintään 25 grammaa ja miehillä 35 grammaa. Yli 65-vuotiaille proteiinia suositellaan 1,2–1,4 g/painokilo/vrk eli noin 55–90 grammaa. Rasvojen, joita saadaan ruoasta, tulisi olla pehmeitä ja tyydyttymättömiä rasvoja sekä kokonaisrasvan saannista kovaa rasvaa saisi olla alle 1/3. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 16.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositukset on tarkoitettu terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravintoaineiden tarve ja niiden vaihtelevuus yksilöiden välillä on huomioitu saantisuosituksissa. Ravitsemussuositukset ei kuitenkaan koske henkilöitä, joiden ravintoaineiden tarve on muuttunut selvästi. Ravitsemussuosituksia annetaan ruoasta ja ravintoaineista. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8–9.)

Säännöllinen ateriarhythmi helpottaa syömisen hallintaa ja pitää virkeänä. Terveellisen aterian kokoamisen apuna voidaan käyttää ruokakolmiota ja lautasmallia. Ruokakolmiolla kuvataan monipuolista ruokavaliota ja ruoka-aineryhmien suhdetta toisiinsa. Ruokakolmioon ruoka-aineet on ryhmitelty mm. ravintosisällön mukaan. Lautasmalli taas auttaa suositusten mukaisen ja monipuolisen aterian kokoamisessa. (Terveyskirjasto 2020.) Värikäs ja maukas ruoka mielletään yleensä terveelliseksi ja monipuoliseksi ja se sisältää vitamiineja ja kivennäisaineita riittävästi. Lisäksi energiamäärä pysyy kohtuullisena, kun syödään lautasmallin mukaan. (Haglund ym. 2010, 9). Taulukossa 1 kuvataan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi suositeltuja muutoksia.

Taulukko 1. Suositeltavat ruokavaliomuunnokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. (VRN 2014, 18).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset), Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmistet -> täysjyväviljavalmistet	Lihavalmistet, punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet -> kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmistet -> vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmistet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä, juureksia sekä sieniä tulisi nauttia päivässä vähintään 500 grammaa eli noin 5–6 annosta. Puolet tästä määrästä tulisi olla hedelmiä ja marjoja, loput juureksia ja vihanneksia. Palkokasveja voidaan käyttää ruokavaliossa pelkästään proteiinin lähteenä, koska ne sisältävät melko paljon proteiinia tai lisänä eläinperäisen proteiinin kanssa, sopiva määrä on noin 1 dl per ateria. Marjat, hedelmät ja kasvikset sisältävät runsaasti vitamiineja, kuitua ja kivennäisaineita. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Viljavalmisteita suositellaan päivittäiseen käyttöön noin 6 annosta naisille ja miehille noin 9 annosta. Täysjyväviljaa tulisi kuitenkin olla puolet käytetystä määrästä. Yksi annos tarkoittaa

1 dl keitettyä täysjyväohraa, pastaa tai riisiä tai jotain muuta täysjyvälisäkettä. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Terveyttä edistävää ruokavaliota voidaan havainnollistaa kuvan 1 ruokakolmiolla. Ruokakolmion alaosan ruoka-aineet muodostavat perustan jokapäiväiselle ruokavaliolle. Kolmion huipulla olevat taas sen sijaan eivät kuulu päivittäin käytettäväksi. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

Kuvan 2 lautasmallilla kuvataan kokonaisuutta, jota suositellaan aterian kokoamiseen. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, noin neljännes annoksesta on perunaa tai pastaa ja toinen noin neljännes jää kalalle, lihalle, munaruoalle tai kasvisruoalle, joka sisältää esim. palkokasveja. Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Ateriaan kuuluu myös lisäksi täysjyväleipää, kasviöljypohjainen rasvavete, jälkiruokana marjat ja hedelmät täydentävät aterian. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)



Kuva 2. Lautasmalli (Terveystä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20).

Ikääntyneillä kuitenkin pääaterioiden annosteluun suositellaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia. Lautasmalliin kuuluu aina öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, josta suositetaan vähintään 60 % kasvirasvaveitettä, joka täyttää Sydänmerkki-kriteerit ja maito tai piimä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 39.)

2.2 Ravintoaineet

Ikääntyneiden energiantarve on yksilöllinen, joka riippuu mm. lihasmassan määrästä, hormonaalisista tekijöistä ja fyysisestä aktiivisuudesta.

Ravintoainetiheys tarkoittaa ravintoaineiden määrää tiettyä energiayksikköä kohti ja se on yleensä 1 MJ tai 1000 kcal. Hyvä ravintoainetiheys edellyttää vähärasvaisten ja vähäsokeristen elintarvikkeiden käyttöä sekä vähärasvaisia ruoanvalmistusmenetelmiä. Ikääntyneiden energian saanti on 6,5–8,0 MJ/vrk (1500–1900 kcal/vrk). Kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti voi jäädä vähäiseksi, ellei kiinnitetä huomiota ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Pieni energian saanti on alle <6,5 MJ/vrk (<1500 kcal/vrk) ja on yhteydessä yleensä niukkaan fyysiseen aktiivisuuteen tai matalaan kehon painoon. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 79).

Proteiinin saantisuositus yli 65-vuotiailla on 1,2–1,4 g/painokilo/vrk (15–20 % energiansaannista). Sairaudesta toipuvien saantisuositus on hieman korkeampi eli noin 1,5 g/kg/vrk.

Proteiinien laatuun on kiinnitettävä huomiota, jos ruokavaliossa ei käytetä eläinproteiinin lähteitä, jolloin tarjotaan monipuolisesti erilaisia ja monipuolisia kasviproteiinin lähteitä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 79.)

Proteiini on rakennusaine lihaksille. Proteiinit, joita saadaan ruoasta tukevat lihaskuntoa ja voiman ylläpitämistä sekä kudosten uusiutumista ja kasvua. Proteiinit ovat välttämättömiä rakennusaineita luustolle, lihaksille ja sisäelimille. Ikääntyessä elimistön kyky käyttää proteiinia voi heiketä ja siksi ikäihminen tarvitsee proteiinia nuorempia enemmän. Ikääntyneille proteiinia suositellaan 1–1,2 g/vrk kehon painokiloa kohden. Useimmilla tämä on käytännössä noin 60–80 g proteiinia päivässä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 13.)

Hiilihydraattien lähteiksi suositetaan kuitupitoisia vaihtoehtoja, kuten täysjyväviljatuotteita. Ikääntyneille suositeltavan ravintokuidun saanti on vähintään 25 g/vrk naisilla ja miehillä 35 g/vrk. Ravintokuidun riittäväksi saanniksi, ruokavaliossa tulee käyttää täysjyväviljavalmisteita, vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä, pähkinöitä ja siemeniä. Runsaasti sokeria sisältävien ruokien ja juomien käyttöä tulisi rajoittaa. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 81.)

Rasvat jaotellaan pehmeisiin ja koviin rasvoihin eli tyydyttymättömiin ja tyydyttyneisiin rasvoihin. Ylläpitääkseen terveyttä on suositeltavaa rajoittaa kovien rasvojen saantia ja käyttää pehmeitä rasvoja. Kokonaisrasvasta pehmeää rasvaa tulisi olla 2/3 ja kovaa rasvaa alle 1/3. Rasvan suositeltava laatu ruokavaliossa vaikuttaa mm. seerumin kolesteroli- ja triglyseridipitoisuuksiin sekä glukoosiaineenvaihduntaan ja hillitsee myös matala-asteista tulehdusta. On osoitettu, että se on yhteydessä luuston kuntoon ja lihasmassan säilymiseen ikääntyneillä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 82.)

Pehmeää rasvaa on mm. kalassa, pähkinöissä ja siemenissä, juoksevilla kasviöljyissä (esim. rypsiöljy, oliiviöljy) ja kasviöljypohjaisissa kasvirasvavalmisteissa. Kovaa rasvaa sisältävät mm. maitovalmisteet, juustot, voi ja muut voita sisältävät levitteet, makkarat ja lihat, kookosrasva ja -öljy sekä leivonnaiset, jotka on leivottu voihin. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 82.)

Keskimäärin keskikokoinen nainen tarvitsee rasvaa päivässä 60 grammaa, josta vähintään 40 grammaa on pehmeää rasvaa. Miehellä vastaavat määrät ovat 85 grammaa ja vähintään 60 grammaa. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 83.)

Suolaksi ikääntyneille suositellaan jodioitua ruokasuolaa, riittävän jodin saannin turvaamiseksi. Suolan määrä kuitenkin pidetään kohtuullisena ja ruoan makua voidaan lisätä käyttämällä monipuolisia mausteita, yrttejä ja makua antavilla kasviksilla. Suolan saannin suositus väestölle on vuorokaudessa enintään 5 grammaa, joka vastaa 2 grammaa natriumia. (Viireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 87.)

2.3 Erityisruokavaliot

Erityisruokavaliossa rajoitetaan yhden tai useamman ruoka-aineen käyttöä terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliolla on tarkoitus hoitaa sairautta ja tukea yksilön terveyttä. Erityisruokavaliota ovat mm. diabetes, keliakia, laktoosi-intoleranssi. (Ruokavirasto 2020).

Erityisruokavaliot ovat yksi osa sairauden hoidossa. Ruokarajoitusten ja erityisruokavalioiden tarpeellisuus on harkittava tarkoin. Useampi erityisruokavaliota rajoittaa ruokien valintaa, mutta hyvin suunniteltujen ohjeiden sekä asiantuntevuuden avulla voidaan valmistaa ravitsevaa ja maukasta ruokaa rajoituksista huolimatta. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 29.)

Palvelukeskus Koivukaaressa tällä hetkellä olevat erityisruokavaliot ovat laktoositon, gluteeniton, maidoton, kasvis, kihti ja sappi sekä lisäksi löytyy myös kalaton ja naudanlihaton. (Rintala 2021).

2.3.1 laktoositon ja maidoton

Laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia ovat eri asioita, joten on syytä erottaa ne toisistaan. Laktoosi-intoleranssi on laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö. Maidon laktoosi aiheuttaa vatsaoireita, joita voidaan välttää noudattamalla laktoositonta ruokavaliota eli tavanomaiset maitotuotteet korvataan laktoosittomilla tai vähälaktoosisilla vaihtoehtoilla. (Bergström 2021.)

Maitoallergian oireita aiheuttaa maidon valkuaisaineet eli proteiini. Maidottomassa ruokavaliossa karsitaan kaikki tuotteet pois, jotka sisältävät maitoa ja korvataan ne kasvipohjaisilla tuotteilla, kuten soija, kaura, manteli ja riisi. Maitoallergiselle ainoa vaihtoehto on maidoton ruokavaliota, mutta lievästi maidolle allerginen voi käyttää maitotuotteita oireiden sallimissa rajoissa. Vakavasti allerginen ei voi syödä elintarvikkeita, joiden ainesosaluettelossa mainitaan esim. hera, heraproteiini, maitojauhe, maitoproteiini, kaseinaatti tai kaseiini. (Bergström 2019.)

2.3.2 gluteeniton ja kasvisruokavalio

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavista valtaosa sairastaa keliakiaa. Hoitonsa puolesta keliakia on erityinen, koska siihen ei ole lääkettä, vaan sitä hoidetaan ruokavaliolla. (Keliakialiitto 2016, 2). Gluteenittomasta ruokavaliosta poistetaan gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ohra ja ruis. Poistetut viljat korvataan gluteenittomilla vaihtoehtoilla, kuten esim. maissi, tattari, hirssi, riisi, gluteeniton kaura, gluteeniton vehnä- ja ohratärkkelys ja kvinoa. (Keliakialiitto, [Viitattu 13.7.2021].).

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa mm. ohran ja vehnän gluteeni aiheuttaa ohutsuolessa sen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukka vaurioituu. Vaurioitunut suolinukka estää ravintoaineiden imeytymistä suolistossa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 33.)

Kasvissyöjän ruokavalio voi koostua pelkästään kasvikunnan tuotteista tai sisältää rajatusti eläinkunnan tuotteita, mutta on kasvispainotteinen. (Pelkonen 2020). Kasvisruokavalioon kuuluu monipuolisesti erilaisia kasvikunnantuotteita, kuten juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä.

Taulukossa 2 on kuvattu erilaiset kasvisruokavaliot ja tuotteet, joita kyseisessä ruokavaliossa käytetään ja mitä ei lainkaan.

Taulukko 2. Kasvisruokavalioiden eri tyypit. (Valio 2021, Erilaiset kasvisruokavaliot. [Viitattu 2.11.2021].)

KASVISRUOKAVALIOT	Kasvikunnan tuotteet	Maitotuotteet	Kananmuna	Kala	Kana
Vegaaninen	X				
Laktovegetaarinen	X	X			
Lakto-ovo-vegetaarinen	X	X	X		
Pescovegetaarinen	X	X	X	X	
Semivegetaarinen	X	X	X	X	X

2.3.3 kihti ja sappi

Kihti on sairaus, jossa veren virtsahappo eli uraattipitoisuus on suurentunut. Kun uraatti kiteytyy niveleen, aiheuttaa se niveltulehduksen ja se voi olla hyvin kivulias. Miehillä kihti on yleisempi kuin naisilla. (Schwab 2020.) Uraatti on elimistön puriiniemästen aineenvaihdunnan tuote sekä veren korkea uraattipitoisuus lisää riskiä sairastua kihtiin. (Julkunen 2020).

Kihtiinpotilaan ruokavaliossa on hyvä suosia täysjyväviljavalmisteita, rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita, kasviöljyjä ja sydänmerkittyjä (vähintään 60 %) rasvaisia leipärasvoja sekä hedelmiä ja marjoja. Myös riittävä juominen on tärkeää, noin 1,5–2 litraa on hyvä määrä. (Schwab 2020.)

Sappitautisairauden yleisin aiheuttaja on sappikivet eli useimmiten ne ovat kiteytyneitä kolesterolia. Sappea tarvitaan ruoansulatuksessa rasvaa ja rasvaliukoisia vitamiineja sisältävien ruokien sulatukseen. Ruokavalion tulee sisältää kohtuudella rasvaa ja siitä jätetään pois ne ruoka-aineet, jotka aiheuttavat oireita. Sappipotilaan ruokavalion tulee sisältää runsaasti täysjyväviljavalmisteita, hedelmiä, marjoja ja kasviksia. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 113.)

Suominen & Jyväkorpi (2012, 35) mukaan ruoka-aineet, jotka aiheuttavat sappivaivoja vaihtelevat eri ihmisillä ja ikääntynyt tietää parhaiten itse ruoat, jotka aiheuttavat enemmän tai vähemmän sappivaivoja. Kuitenkin ravitsemussuositusten mukainen perusruokavalio sopii myös sappivaivoista kärsiville.

Sappivaivoja laukaisevia ruokia voivat olla runsas rasvainen ateria tai tietyt yksittäiset raaka-aineet kuten mm. omena, paprika, kaali, munankeltuainen ja suklaa. Monet kuitenkin sietävät porkkanaa, punajuurta, tomaattia, kuorittua kurkkua, lehtisalaattia sekä mahdollisesti myös kukka- ja kiinankaalia. (Haglund, ym 2010, 244–245.)

2.4 Rakennemuunnetut ruokavaliot

Rakennemuunnettua ruokaa voidaan tarvita silloin, kun potilaan puremis- ja nielemiskyky on heikentynyt joko sairauden, leikkauksen tai hampaiden/proteesien huonon kunnon takia. Rakennemuutettu ruoka voi olla pehmeää, karkea sosemaista, sileää sosemaista tai aivan nestemäistä. Ruoan rakenteellinen muutos ei kuitenkaan saa vähentää ruoan energia-, proteiini- tai muuta ravintosisältöä. Lisäksi ruoan tulisi olla ulkonäöltään houkuttelevaa, joten on hyvä soseuttaa ruokalajit erikseen ja koota ateria erivärisistä aterianosista sekä salaatti voidaan vaihtaa juotavaan tuotteeseen esim. hedelmä- tai vihannessmoothieen. (Kautiainen, 2020).

2.4.1 Pehmeä ruokavalio

Pehmeä ruoka on niin pehmeää, että sitä voidaan hienontaa haarukalla, eikä syöminen vaadi voimakasta pureskelua. (Findus 2021). Useimmiten pehmeää ruokavaliota tarvitsevat sellaiset potilaat, joilla on heikentynyt purenta kyky, kuten ikääntyneet tai huonohampaiset potilaat. Monipuoliseen lihalaatujen käyttöön on kiinnitettävä huomiota ruokalistaa tehdessä, ettei esimerkiksi naudan jauhelihaa ole liian usein tarjolla. Hyviä vaihtoehtoisia ja vaihtelua tuovia jauhelihoja ovat broilerin, kalkkunan ja porsaan. Kalaruoat sopivat yleensä sellaisenaan ja melkein kaikki kypsennetyt kasvikset käyvät, kun taas tuoreiden kasvien tarjoaminen vaatii vähän suunnittelua. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 50.)

2.4.2 Karkea sosemainen ruokavalio

Karkea sosemainen ruoka on hienonnettua ruokaa, jonka tasarakenteisuus ei ole välttämättömyyttä. (Findus 2021). Karkea sosemainen ruoka on tarpeellinen, kun purentakyky ei riitä pehmeän ruoan syömiseen tai tarvitaan muista syistä helpommin nieltävää ruokaa. Pureskelua vaativat ruoka-aineet hienonnetaan valmistusvaiheessa, jolloin siihen lisätään nestettä. Nesteen lisääminen laimentaa energia- ja ravintosisältöä, joten ruokaa tulee täydentää täydennysravintovalmisteilla tai tavanomaisilla elintarvikkeilla. Hyviä energiasisällön kohottajia ovat öljy, kerma, margariini ja maltodekstriini. Ruokavalion proteiinin saanti paranee, kun ruoanvalmistuksessa käytetään esimerkiksi raejuustoa, maitorahkaa, maitojauhetta ja kananmunaa. Ateria annostellaan lautaselle kaikki omina komponentteinaan ja väreihin kiinnitetään erityisesti huomiota. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 50.)

2.4.3 Sileä sosemainen ruokavalio

Sileä sosemainen ruoka on sakeaa ja täysin sileää. Ruoka on helposti nieltävissä ja ruoasta ei saa irrota kokkareita tai nestettä. (Findus 2021). Sileä sosemainen ruokavalio on tarpeellinen nielemishäiriöissä, jotka johtuvat yleisimmin neurologisista sairauksista. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 51). Sileä sosemainen ruoka on täysin sileäksi jauhettua ja on rakenteeltaan sakeaa, koossa pysyvää ja vanukasmaista, jolloin ruoka on helposti nieltävää. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 30).

2.4.4 Nestemäinen ruokavalio

Nestemäinen ruoka on niin ohutta, että ruoka voidaan juoda tarvittaessa nokkamukista. (Fin-
dus 2021). Nestemäisen ruokavalion ongelmana on usein riittämätön energiasisältö, jolloin
energian ja muiden ravintoaineiden saantia on tarkkailtava. Ruoanrakenne muutoksen jäl-
keen, voidaan ruokaa rikastuttaa lisäämällä ruokaöljyä, kermaa, juustoja, kananmunaa sekä
täydennysravintojauheita. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 29).

3 RUOKALISTASUUNNITTELU

Ruokalista toimii keittiöillä toimintaohjeena tilauksissa ja varastoinnissa. Ruokalistan suunnittelussa on otettava huomioon mm. ruoan ulkonäkö, maku, hinta sekä myös ravitsemukselliset tekijät, kuten ravintoaineet ja energiamäärä. Tavoitteena on tarjota asiakkaille ravitsemuksellisesti täysipainoista, herkullista ja ruokahalua herättävää ruokaa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9.)

Lähtökohtana ruokalistasuunnittelulle on vaihtelevuus ja tarpeet. Suunnittelussa otetaan huomioon ruoanjakelujärjestelmät sekä myös vuodenajat ja juhlapyhät. Kiertävän ruokalistan pituus vaihtelee 3–6 viikkoa. Aterian suunnittelussa huomioidaan ruokalajien, maun, värin ja rakenteen yhteensopivuutta, jotka luovat houkuttelevan kokonaisuuden. (VRN 2010.)

Walkerin (2008, 208) mukaan asiakkaat tulevat ravintolaan syömään ruokalistan perusteella. Ruokalistaa suunniteltaessa on otettava huomioon mm. Asiakkaiden tarpeet ja toiveet, kokkien ammattitaito, koneet ja laitteet, raaka-aineiden saatavuus sekä niiden kustannukset ja hinta.

Ruokalistasuunnittelu voi olla myös keskitettyä eli samoja ruokalistoja käytetään useissa eri keittiöissä tai vaihtoehtoisesti voi koskea vain yhtä ammattikeittiötä. Valtakunnallisesti toimivissa ketjuissa on siirrytty keskitettyyn suunnitteluun sekä useimmissa alueellisesti tai seudullisesti toimivissa ruokapalveluorganisaatioissa tai -verkostoissa. (Taskinen 2007, 25.)

Taskisen (2007, 25) mukaan keskitetyn suunnittelun etu on ruokatuotteiden tasalaatuisuus ja tarjonnan toistettavuus. Kustannukset jäävät pienemmiksi, koska tulokset voidaan levittää useisiin toimipaikkoihin, jolloin joka paikassa ei tarvitse kuluttaa aikaa suunnittelutyöhön.

3.1 Henkilökunta

Henkilökunnan määrä ja ammattitaito huomioidaan ateriasuunnittelussa. Tämä vaikuttaa myös ruoanvalmistuksessa käytettäviin raaka-aine jalostusasteisiin eli käytetäänkö paljon tuoreita raaka-aineita, puolivalmisteita vai valmiita aterioita. Jos keittiöllä käytetään puolivalmisteita tai valmiita aterioita, silloin henkilökuntaa tarvitaan vähemmän. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 28.)

Ruoanvalmistus on yksi kokin perustehtävä, mutta hänen on lisäksi osattava toimia erilaisissa ruokatuotannon tehtävissä esim. ruoka-annosten ja ateriakokonaisuuksien suunnittelijana sekä valmistajana erilaisissa ympäristöissä. Kokilta edellytetään mm. kykyä ymmärtää elintarvikehygieniaan ja omavalvontaan liittyviä asioita, raaka-aine tuntemusta ja varastoinnin hallintaa. (Lehtinen, Peltonen & Taurén 2011, 53.) Kokin tulee osata valmistaa maukasta, terveellistä ja monipuolista ruokaa ja huomioida gastronomiset vaatimukset.

3.2 Tilat, koneet ja laitteet

Keittiöt voidaan jakaa valmistus-, kuumennus- ja jakelukeittiöihin tai näiden yhdistelmiin. Valmistuskeittiössä ruoka valmistetaan itse, jossa voidaan tehdä esivalmistelut osalle raaka-aineille itse tai käytetään osaksi teollisuuden puolivalmisteita esimerkiksi pakasteet. Valmistuskeittiö voi toimia myös keskuskeittiönä, jolloin sieltä toimitetaan ruoka jakelukeittiöön tai ruokailupisteeseen. Kuumennuskeittiöille menee valmis ruoka kylmänä keskuskeittiöltä, joka sitten kuumennetaan ja asetetaan tarjolle. Jakelukeittiöön ruoka taas viedään tarjoilulämpöisenä ja asetetaan tarjolle. (Lehtinen, Peltonen & Taurén 2011, 55.)

Ruokalistaa suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon laitteiden määrä. Näin pystytään valmistamaan ruoat johdonmukaisesti, ettei syntyisi yhden laitteen liikakäyttöä, jolloin ei ruokaa välttämättä ehditä valmistaa. (Walker 2008, 209.) Laitekuormitus onkin yksi oleellinen asia ruokalistasuunnittelussa huomioitava tekijä. Ateriaan kuuluvien ruokalajien kypsentyminen on ajoitettava niin, että laitteiden kuormitus jakautuisi työaikana tasaisesti. Mahdollisuuksia erilaisin menetelmin valmistettuja ruokia lisää monitoimiuunit ja padat. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 27.)

Rintala (2021) kertoi, että Koivukaaresta löytyy kaksi uunia, jotka ovat 10 ja 20 johteiset, kolme pataa 40, 80 ja 120 litraiset. Vihannes-, liha- ja maitokylmiöt sekä yksi pakastinhuone. Lisäksi on pienempiä pakastimia marjoille, leivonnaisille ja leiville.

3.3 Tavoitteet, budjetti ja kustannustekijät

Olennessa ruokalistaa suunniteltaessa, siihen vaikuttaa ruokapalveluyksikön tyyppi, kenelle valmistetaan ja yleiset tavoitteet eli esimerkiksi onko tavoitteena tuottaa voittoa vai ei. Ikäihmistien palvelutalossa ruokalista suunnitellaan ihan eri tavalla, kuin ravintolassa. (Suominen

& Jyväkorpi 2012, 43). Budjetti eli talousarvio on numeroina ilmaistu toimintasuunnitelma, joka auttaa toiminnan tarkkailussa ja suunnittelussa. Ruokalistasuunnittelussa on otettava aina huomioon aterian kustannukset. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 43).

Keittiön kustannukset muodostuvat monista tekijöistä, kuten työ, raaka-aine, kuljetus, energia, vesi, jätehuolto- ym., koneiden ja laitteiden hoito- ja huolto sekä pääomakustannuksista. Ruokalajeja listalle valittaessa, täytyy pitää mielessä kustannustekijöiden vaikutus kokonaiskustannuksiin, mutta tällöin huomio kiinnittyy lähinnä raaka-aine, - ja työkustannuksiin. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 29.)

Esimerkiksi lihakeiton raaka-ainekustannukset ovat alhaiset, mutta työkustannukset ovat kalliit. Keiton ainesosat vaativat esikäsittelyä- ja valmistusta paljon, mutta jos valmiiksi kypsennetty liha ja esikäsiteltyt kasvikset hankittaisiin teollisuudelta tai alihankkijalta valmiina, jolloin tämä säästäisi kokin aikaa esikäsittelyvaiheilta. Kustannuslaskenta osoittaa teollisuuden esikäsittelyn- tai kypsennyksen raaka-aineen käytön vaikutuksen kokonaiskustannuksiin verrattuna se omaan työhön. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 29.)

3.4 Tavarantilaus ja sesongit

Tuoreet raaka-aineet kuuluvat ravitsemuksellisesti täysipainoiseen ruokalistaan. Vuodenaika, sadon runsaus tai niukkuus vaikuttavat tarjontaan, hintaan sekä saatavuuteen. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 43). Tavarantoimittajien aikataulut on myös otettava huomioon ruokalistasuunnittelussa, koska on tiedettävä, kuinka usein tavaraa toimitetaan viikossa ja onko mahdollisuutta varastoida elintarvikkeita keittiöllä. (Mauno & Lipre 2008, 18).

Raaka-ainetilaukset voivat perustua joidenkin tuoteryhmien esim. maito- ja lihatuotteiden osalta runkotilauslistoihin eli tällöin tavarantoimittajalle toimitetaan tuoteryhmän ennakkotilausmäärät ja jos tilausmäärää tarvitsee muuttaa, ollaan yhteydessä tavarantoimittajaan. Ruokaohjeiden, varastotilanteen ja arvioidun valmistusmäärän pohjalta lasketaan raaka-aineiden tilausmäärien tarve. Näiden apuna voidaan käyttää varaston- tai tuotannonhallintaan liittyviä ohjelmistoja esimerkiksi Jamix. Tavarantoimittajille toimitetaan raaka-ainetilaukset puhelimitse, faxilla, sähköisten tuotannonohjausjärjestelmien tai internet- sivustojen kautta. (Taskinen 2007, 39.)

Rintala (2021) kertoi, että Palvelukeskuksen tavarantoimittajia ovat Atria, Tukkutalo Heinonen, Valio ja Kespro. Lihatuotteet, valmissalaatit, leikkeleet ja einekset tulevat Atrialta kaksi kertaa viikossa. Tukkutalo Heinoselta tuoretuotteet, savupororouhe ja kuormat tulevat kaksi kertaa viikossa. Valiolta maitotaloustuotteet, kuormat tulevat torstaina, johon tilataan tuotteita, jotka eivät ole vakio runkotilauksessa mm. maito, piimä, viilit, jogurtit, voi ja kerma. Runko tilaukset tulee myös tiistaina ja lauantaina. Kesprolta tulee kuivatuotteet ja kala, -marja -ja vihannes pakasteet, kuormat tulevat kaksi kertaa viikossa.

Sesonki on kausi, jolloin valmistetaan vuodenajalle tyypillistä ruokaa. Sesonkien ajankohdat määräytyvät useiden seikkojen perusteella esim. tietyn eläimen pyyntiaika, vuodenaikaan liittyvä juhla esim. pääsiäinen tai jokin tietty luonnonvarainen marja tai sieni kypsyy, mm. syksyllä puolukka ja suppilovahvero.

Sesonki jää usein melko lyhyeksi tuoreuden ja raaka-aineiden lyhytaikaisen saatavuuden vuoksi. Sesonkien raaka-aineet ovat kysyttyjä, jolloin myös niistä valmistettu ruoan hintakin voi olla sesonkiaikana kalliimpi kuin muutoin. Nykyisten tuotantomenetelmien avulla lähes kaikkia raaka-aineita voidaan käsitellä siten, että niitä voidaan hyödyntää ruoanvalmistuksessa ympäri vuoden. (Lehtinen, Peltonen & Taurén 2011, 141.)

3.5 Kiertävä ruokalista

Kiertävässä ruokalistassa vaihtelevuus on erityisen tärkeää, jos asiakkaat syövät useita aterioita samassa paikassa päivän aikana. Sama raaka-aine tai ruokalaji eivät saa toistua listalla liian usein, mutta näille voidaan antaa toistuvuuskerroin eli kuinka monen päivän kuluttua ruokalajia voidaan taas seuraavan kerran tarjota. Jos päätetään kertoimeksi 5, tarkoittaa se silloin esimerkiksi kalaruoan tarjoamista erimuodoissa 5 päivän välein. Ruokalista suunnitellaan tietylle ajanjaksolle ja kun lista on käyty kertaalleen läpi, aloitetaan se alusta. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 37.)

Suunnittelun helpottamiseksi voidaan jakaa raaka-aineet ryhmiin esim. jauheliha, broileri, kala ja kasvis, jonka jälkeen ne voidaan värjätä tunnisteviivoin tai yksittäisin ruuduin tyhjään lomakepohjaan. Ryhmittelyn avulla saadaan taattua ruokalistalla se, että ruokalajien sijoittelulla vältetään raaka-aineen toistuvuutta. (Mauno & Lipre 2008, 22.) Kiertävässä ruokalistassa ruokalajit vaihtelevat niin, että sama ruokalaji esiintyy vain kerran kierron aikana. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 23).

4 ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY

Asiakastyytyväisyys on yksi tärkeimmistä tulosmittareista yritykselle ja näiden liiketoimintaan. Kaikki tekijät, jotka vaikuttavat asiakastyytyväisyyteen, ovat merkittäviä tuloksentekijöitä. Merkittävimpiä toimintoja yrityksen liiketoiminnan kasvulle ja kannattavuudelle ovat asiakaslähtöisyys ja vahvat asiakassuhteet. (Rope & Pyykkö 2003, 344.)

Asiakastyytyväisyyttä tutkitaan useimmiten kyselyiden tai suoraan asiakkailta saatujen palautteiden avulla. Nämä tavat antavat erilaisin tavoin tietoa asiakastyytyväisyydestä. Saadakseen kaiken hyödyn, pitäisi näitä toisiaan täydentäviä menetelmiä käyttää rinnakkain. (Rope 2000, 577.)

4.1 Menetelmä

Opinnäytetyö tehtiin asiakaslähtöisenä ja suunniteltiin asiakastyytyväisyyskysely Palvelukeskus Koivukaaren asiakkaille, joka toteutettiin 5.–23.7.2021. Kyselylomakkeessa (liite 1) on viisi heidän ruokaansa ja ruokalistaan liittyvää kysymystä. Kyselyssä kysyttiin myös sukupuoli ja ikä. Kysely on luotu Webropol-kyselytyökalulla.

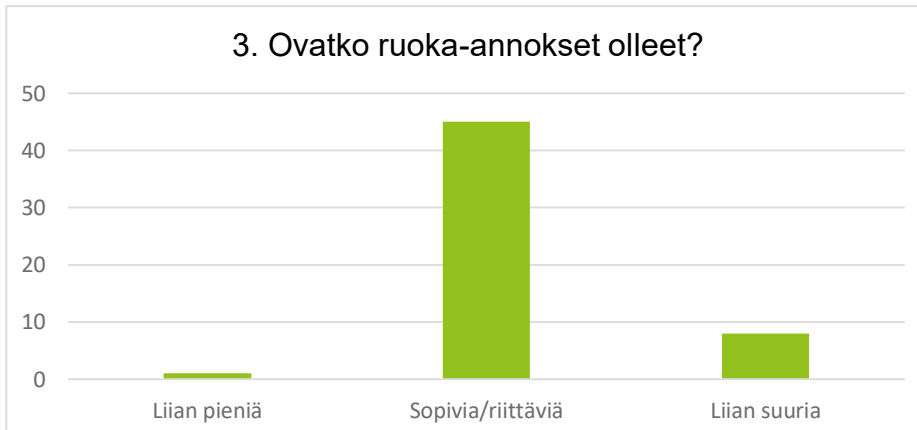
Kysely on kvantitatiivinen tutkimus, puolistrukturoitu lomakekysely, jonka avulla kerättiin tietoa asiakkailta heidän toiveistaan ja mielipiteistään Palvelukeskus Koivukaaren ruoasta. Asiakastyytyväisyyskyselyitä tulostettiin 100 kappaletta ja jaettiin palvelukeskuksen osastoille, ateriapalveluun, pikkukotiin ja vanhustentalolle.

4.2 Tulokset

Yhteensä vastauksia saatiin takaisin 54 kappaletta, joka on yli 50 % jaetuista kyselyistä. Kyselyn vastaukset on analysoitu nimettömästi ja kyselyyn vastasi 36 naista ja 18 miestä, iältään he ovat 65–102-vuotiaita.

Asiakastyytyväisyyskyselylomakkeessa (liite1) otettiin selvää, onko Koivukaaren ruoka monipuolista eli onko riittävästi raaka-aine ja ruokalaji vaihtelevuutta. Osa vastaajista ei osannut sanoa ruoan monipuolisuuteen mitään, mutta suurimman osan vastaajien mielestä ruoka on monipuolinen.

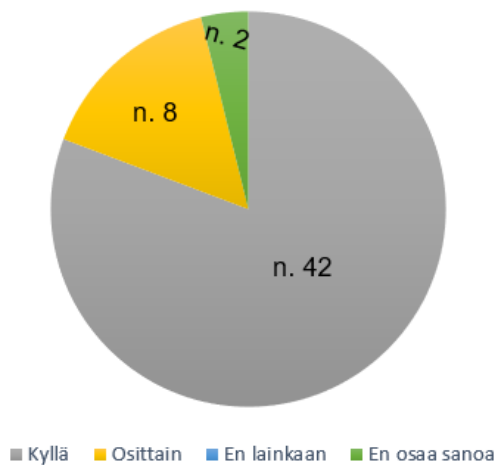
Kuvion 1 avulla Koivukaaren keittiöhenkilökunta saavat tietoa asiakkailta heidän tekemänsä ja tarjoamansa ruoan annoskoosta. Suurimman osan vastanneiden asiakkaiden mielestä ruoka-annokset ovat olleet sopivia. Myös muutama vastaaja oli vastannut, että annokset ovat liian suuria, jota pohdittiin siten, että onkohan nämä asiakkaat vain pieni ruokaisia, jolloin annokset saattavat tuntua suurilta.



Kuvio 1. Ruoka-annosten riittävyys

Asiakkaiden tyytyväisyyttä mitattiin Palvelukeskus Koivukaaren ruokaan, jälkiruokiin ja ruokien vaihtelevuuteen. Kuvioissa 2–4 kysymyksien vastauksista ilmenee, että suurin osa vastaajista olivat tyytyväisiä saamaansa ruokaan, jälkiruokiin ja niiden vaihtelevuuteen. Muutama oli osittain tyytyväisiä ja hyvin pieni prosentti vastaajista eivät osanneet sanoa tai eivät olleet tyytyväisiä ruokaan. Kuvioihin on merkitty vastaajien määrät.

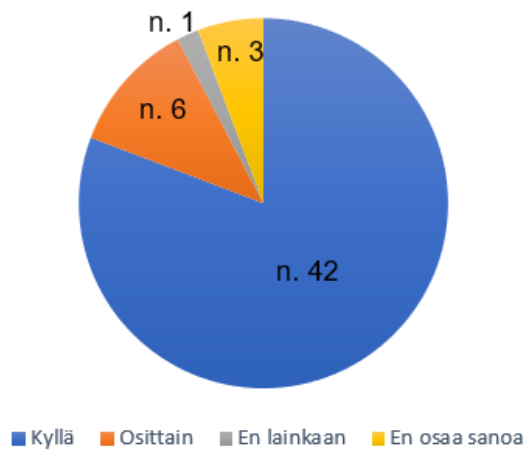
Oletko tyytyväinen saamaasi ruokaan?



Kuvio 2. Asiakkaiden tyytyväisyys ruokaan.

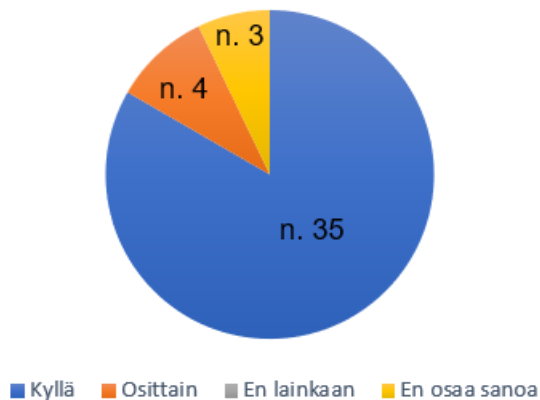
Palvelukeskus Koivukaarella on monipuolinen jälkiruokavalikoima, vaikka koostuu suurimmaksi osaksi erilaisista kiisseleistä. Asiakastyytyväisyyskyselyssä heidän vastaus mieliruokiinsa olivat erilaiset kiisselit ja näitä ikääntyneet syövät mielellään.

Oletko tyytyväinen jälkiruokiin?



Kuvio 3. Tyytyväisyys jälkiruokiin.

Oletko tyytyväinen ruokien vaihtelevuuteen?



Kuvio 4. Ruoan vaihtelevuus.

Asiakkailta kysyttiin heidän mieliruoistansa ja niiden tarjoamisesta. 48 henkilöä vastaajista vastasi kyllä ja muutama oli erimieltä. Yleisimmiksi mieliruoiksi nousivat mm. Silakkalaatikko, lihapullat, erilaiset puurot, kiisselit, perunaruoat, erilaiset keitot, kiusaukset ja laatikkoruoat.

Avoimeen kysymykseen sai vapaasti kirjoittaa mahdollisista muutoksista ja toiveista päivitettävään ruokalistaan ja hyvin moni oli sitä mieltä, ettei kaipaa muutoksia. Toivotut muutokset olivat hyvin perinteisiä ja yksinkertaisia pieniä asioita. Suurimmaksi osaksi toiveet koskivat iltapalaa ja puuron päälle toivottiin marjoja, tässä vaiheessa tajusin sen, että olisin voinut tarkentaa kyselylomakkeeseen lounasruokalistan muutokset. Mutta lämpöiseen ruokaan toivottiin mm. enemmän liharuokia, kasviksia, nakkikastiketta, risottoa ja suurempia salaattiannoksia.

Kaikilta meiltä löytyy ruokia, joista emme erityisemmin pidä ja tämä tuli myös kyselyssä ilmi. Toivottiin mm., ettei olisi hernekeittoa, teollista valmisruokaa, kaalilaatikkoa, sipulia, laatikoita, kiusauksia, vihannessosekeittoa ja mantelikalaa.

Kyselyn vastauksista ilmeni, että Palvelukeskus Koivukaaren asiakkaat ovat oikein tyytyväisiä saamaansa ruokaan ja kuudennen kysymyksen eli avoimen kysymyksen vastauksia tarkastellaan ja tullaan soveltamaan niitä päivitettyssä ruokalistassa, jolloin myös asiakkaita ja heidän tarpeitaan on kuunneltu.

5 PALVELUKESKUS KOIVUKAAREN RUOKALISTAN KEHITTÄMINEN

Kehitystyössä suunniteltiin Palvelukeskus Koivukaaren keittiölle viiden viikon kiertävä lounasruokalista, joka toimisi toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti. Ruokalistaan on suunniteltu jokaiselle viikon viidelle arkipäivälle kaksi lämmintä ruokaa ja jälkiruoka sekä viikonlopuille yksi lämmin ruoka ja jälkiruoka, koska silloin on vain kaksi työntekijää töissä. Ruokalistaan on suunniteltu yhteensä noin 80–90 reseptiä, jotka sisältävät pääruoat, lisukkeet ja kastikkeet, jälkiruoat ja erityisruokavaliot.

5.1 Kiertävän ruokalistan toteutus

Ruokalistasuunnittelussa täytyi huomioida monta tekijää toimeksiantajan puolelta: Henkilökunnan määrä viikolla ja viikonloppuina eli paljonko käytetään tuoreita ja puolivalmisteita ruokalaitossa. Maanantaihin täytyi huomioida ruoka, joka vaatii vähän esivalmisteluja ja on helppo toteuttaa. Huomioitava oli myös asiakasryhmä ja asiakkaat, jotka ovat tiettyinä arkipäivinä viikosta, että heille saataisiin monipuolinen vaihtelu ruokiin. Listalta löytyy kolmelta lauantailta lounas talon tapaan, joka tarkoittaa siis sitä, että heillä on keittiöllä mahdollisuus tyhjentää kylmiöitä ja pakastimia.

Opinnäytetyön kiertävän ruokalistan suunnittelussa on käytetty kerrointa raaka-aineiden toistuvuudessa, koska systemaattinen suunnittelu ei sopinut toimeksiantajan tiettyjen asiakkaiden puolesta, jotka käyvät vain tiettyinä päivinä viikosta. Heille tarjottaisiin silloin vain keittoa tai ei sitä laisinkaan. Ruokalistasuunnittelun apuna käytettiin (taulukko 3) tyhjää lomakepohjaa, johon sijoitin raaka-aineet.

Taulukko 3. Tyhjä lomakepohja.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1							
Viikko 2							
Viikko 3							
Viikko 4							
Viikko 5							

Taulukossa 4 raaka-aineille on annettu kaikille kertoimeksi viisi, joka tarkoittaa raaka-aineen toistuvuutta listalla. Ruokalajiryhmät, jotka voivat esiintyä ruokalistalla ovat, kastikkeet, keitot ja pataruoat, laatikkoruoat, murekeruoat, risotot, pizzat ja tortillat ym. ja kappalein kypsennettävät sekä teolliset ruokalajit. (Mauno & Lipre 2008, 23).

Taulukko 4. Raaka-aineiden sijoitus lomakepohjalle.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1	Broiler	Liha/ jauheliha	Kala	Kasvis	Makkara, juusto		
Viikko 2							
Viikko 3							
Viikko 4							
Viikko 5							

Suunnittelu aloitettiin osastoille ym. menevällä ruokalistalla, että saataisiin jonkinlainen pohjarakenteen ruokalistaan. Kun raaka-aineet saatiin jaoteltua ryhmiin (taulukko 4), jonka jälkeen laskettiin jokaiselle kertoimeksi viisi. Lasketun kertoimen mukaan, raaka-aineiden paikkoja jouduttiin kuitenkin vielä vaihtamaan viikoilla, että saataisiin monipuolisuutta ruokalistaan. Pyrittiin myös säilyttämään toimeksiantajan ruokalistapohjalta kalan toistuvuuden kaksi kertaa viikossa, jos vain oli mahdollista.

Ruokalajeja ripoteltiin satunnaisesti, koska raaka-aineet vaihtuvat useasti kierron aikana. Ruokalistaan säilytettiin muutamia nyt käytössä olevan ruokalistan ruokia ja lisättiin asiakkaiden toiveita, jotka saatiin kerättyä asiakastyytyväisyyskyselyllä. Lisäksi on kehitelty muutama uusi resepti ja sekoitettu näitä ruokalistaan käytössä olevien kanssa, että niitä tarjailtaisiin eri päivänä kuin nyt.

Kun saatiin suunniteltua hyvä rakenne ruokalistaan, oli aika suunnitella vielä toiset lämpimät ruoat linjastoon. Tämä toi osakseen haastetta vielä lisää, että saataisiin riittävä monipuolisuus ja vaihtelu myös linjastoon menevään ruokalistaan. Raaka-aineille annettiin sama kerroin, mutta ne aloitettiin eri järjestyksessä. Näidenkin paikkoja jouduttiin vielä vaihtelevaan

keskenään. Ruokalajeihin pyrittiin huomioida se, että jos osastoille ym. menee kastiketta, niin linjaston toinen ruoka ei olisi samanlaista vaan olisi jotain muuta esim. laatikkoruoka. Molemmat ruokalistat löytyvät liitteistä 2 ja 3.

Koivukaaren keittiössä on kaksi yhdistelmäuunia, jotka ovat 10 ja 20 johteiset sekä kolme pataa, jotka ovat 40, 80 ja 120 litraiset. Tämä täytyi huomioida ruokalistasuunnittelussa, että laitekuormitus jakautuisi mahdollisimman laajasti laitteiden kesken, ettei vaan käytettäisi yksitään pataa tai uunia ruoanvalmistukseen.

Jälkiruokakiisselit ovat tuttuja makuja jo entuudestaan asiakkaille ja näiden paikkoja on vaihdettu ruokalistalla. Jälkiruokiin lisättiin uusina mm. uunissa valmistettavat köyhät ritarit, puolukkapiiras ja mangorahka.

5.2 Reseptit

Reseptien ideoinnissa on tutkittu toisten hoivapalveluja tuottavien yksiköiden ruokalistoja ja muiden ravintoloiden lounastarjontaa, joista on saatu ideat kehitettävään ruokalistaan. Uusia reseptejä on mm. kerätty Valion verkkosivuilta, useista erilaisista keittokirjoista ja osa resepteistä on toimeksiantajan valmiita toimivia reseptejä. Reseptit luotiin myös erityisruokavaliuille, joissa huomioitiin lisäksi myös kihti ja sappi, että saataisiin mahdollisimman monelle ruoka yhdestä ohjeesta.

Ruoissa on pyritty kuuntelemaan ja vastaamaan asiakkaiden toiveisiin sekä hyödyntämään sesongin raaka-aineita mahdollisuuksien mukaan sekä myös samalla toteuttaen ne toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Reseptit on luotu toimeksiantajalle Jamix-keittiöjärjestelmään, joka laskee heille tarkat annoskoot, jolloin he voivat tarkkailla ja pienentää hävikin määrää ja näin hallita tilauksia ym. muita toimintoja keittiöllä.

JAMIX on kaiken tyyppisille ja kokoisille ammattikeittiöille suunnattu edistyksellinen ja älykäs keittiöjärjestelmä. JAMIX-keittiöjärjestelmästä löytyvät kaikki oleelliset tiedot sekä laskelmat ruokaohjeille. Järjestelmään voidaan tallentaa rajattomasti ruokaohjeita ja niihin voidaan liittää ruokavaliotietoja ja valmistusohjeet, jotka voidaan jakaa tarvittaessa useampaan työvaiheeseen. Lisäksi JAMIXISSA on automaattinen ravintoarvojen ja kustannusten laskenta sekä allergeenitiedot. (Jamix Oy 2021.)

Ruokalistalla esiintyy toimeksiantajan valmiita reseptejä, jotka on syötetty Jamixiin, josta ne ovat helposti saatavilla. Resepteihin päivitettiin annoskoot sekä annosmäärät kunnolliseksi kirjaamisen aikana, jos aiemmin on syntynyt hävikkiä niin tämä toivottavasti edes vähän minimoisi sitä.

Toiveruoissa oleva (liite 4) silakkalaatikko on laktoositon ja gluteeniton sekä käy sappivaivaisille. Tästä tein muutoksen kasvisruoalle, maidottomalle ja kalattomalle (liite 5) johon valittiin silakan tilalle tofua, jätettiin pekoni suikaleet pois ja maito korvattiin soijavalmisteisella kermalla. Kihdin on vältettävä kokonaan syötäviä pikkukaloja, kuten silakka, mutta kohtuudella kihti voi käyttää soijatuotteita, mutta reseptistä voidaan soijatuotteet vielä korvata esim. härkäpavulla ja kaurapohjaisilla valmisteilla. Perusreseptit on luotu sadalle annokselle ja erityisruokavaliot pienemmälle määrälle. Resepteissä (liite 4, 5 ja 6) näkyvät hinnat ovat suuntaa antavia annoksen hinnasta.

Yhtenä jälkiruokana (liite 6) on marja-talkkunahyvettä, joka on laktoositon ja voidaan käyttää kihdissä ja kasvisruokavaliossa, jos maitotaloustuotteita käyttää. Jälkiruoasta saadaan gluteeniton, käyttämällä gluteenitonta talkkunaa esim. Hirvelän uunitalkkuna ja myös maidotonta käyttämällä kasvipohjaisia tuotteita, kuten soija- tai kauravalmisteita, jolloin saadaan se myös sopimaan sappivaivaisten ruokavalioon.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ikääntyneiden ruokavalion tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita sekä riittävästi kalaa, lihaa, siipikarjaa, kananmunaa tai kasviproteiini lähteitä esim. palkokasveja. Suolan määrä tulisi pitää kohtuullisena ja energiamäärän tulisi olla energiakulutuksen mukainen. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 17.) Kehittämistyössä oli vahvasti esillä ruoan monipuolisuus ja kaikki mitä ikääntyneiden ruokavalio vaatii heidän terveytensä eteen.

Asiakastyytyväisyys on yksi tärkeimmistä tulostavoitteista yritykselle ja näiden liiketoimintaan. Kaikki tekijät, jotka vaikuttavat asiakastyytyväisyyteen, ovat merkittäviä tuloksentekijöitä. Merkittävimpiä toimintoja yrityksen liiketoiminnan kasvulle ja kannattavuudelle ovat asiakaslähtöisyys ja vahvat asiakassuhteet. (Rope & Pyykkö 2003, 344.)

Kehittämistyössä on otettu huomioon asiakkaan toiveet asiakastyytyväisyyskyselyllä (liite 1). Asiakaslähtöisyyden huomioiminen on tärkeä vaihe missä tahansa vaiheessa. Työssä on myös tutkittu laajasti muiden eri hoivapalveluiden ruokalistoja ja kerätty ideoita niistä. Toimeksiantajan suurin asiakassegmentti on ikääntyneet ja ulkopuoliset asiakkaat, jotka käyvät linjastossa syömässä voivat olla vauvasta vaariin, mutta pääosin he ovat työikäisiä tai eläkeläisiä.

Ruokalista toimii keittiöillä toimintaohjeena tilauksissa ja varastoinnissa. Ruokalistan suunnittelussa on otettava huomioon mm. ruoan ulkonäkö, maku, hinta sekä myös ravitsemukselliset tekijät, kuten ravintoaineet ja energiamäärä. Tavoitteena on tarjota asiakkaille ravitsemuksellisesti täysipainoista, herkullista ja ruokahalua herättävää ruokaa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 9.)

Työssäni opin ruokalistasuunnittelun tärkeyden ja muut sen suunnittelussa otettavat asiat. Ruokalistasuunnittelussa on erityisen tärkeää huomioida ravintolan liikeidea, koneet ja laitteet, henkilökunta sekä on tiedettävä asiakasryhmä eli kenelle ruokaa valmistetaan ja heidän tarpeensa. Lisäksi toimeksiantajalla on asiakkaita, jotka ovat vain tiettyinä päivinä viikosta paikalla ja tässä täytyi huomioida ruokalajien hajautus viiden viikon aikana.

Toimeksiantajalla vaihtelee työntekijöiden määrä arkisin, jolloin heitä on enemmän töissä ja sitten viikonloppuna lauantaina ja sunnuntaina on vain kaksi työntekijää. Tähän vaikutti

suunniteltavien ruokalajien järjestys ruokalistalla sekä esivalmisteiden määrä. Toimeksiantaja toivoi, että maanantaina olisi helppo ruoka, joka vaatii vähän esivalmisteluja, muutamalle lauantaille olisi lounas talon tapaan merkintä, jolloin he voivat tyhjätä kylmiöitä ja pakastimia sekä viikonloppuisin olisi vain yksi valmistettava ja sunnuntaina vähän parempi lounasruoka.

Opinnäytetyöhön löytyi paljon tietoa ja se koituikin hieman haastavaksi, että saadaan kerätty tieto pysymään hallinnassa siitä asiasta mitä ollaan tutkimassa ja kehittämässä. Työssä nousi tärkeimmäksi asiaksi toimeksiantajan ja heidän asiakkaidensa toiveiden huomioiminen sekä ruokalistasuunnittelun monipuolisuus ja raaka-aineiden vaihtelevuus ruokalistalla. Linjaston ruokalistan suunnittelu oli myös aika haastavaa, että sinnekin saataisiin monipuolisuutta raaka-aineiden ja ruokalajien kesken.

Tämä työ oli työläs ja todellakin aikaa vievä projekti, mutta toteutui mielestäni onnistuneesti ja työn aikana on opittu paljon uutta ruokalistasuunnittelusta. Haastetta työhön toi se, etten ole ollut Koivukaarella töissä, vaan joskus muutaman viikon harjoittelussa. En osannut ajatella työn suunnitteluvaiheessa, että kuinka haastava ja laaja työ loppujen lopuksi on sekä miten olisi järkevä aikatauluttaa kaikki tekemänsä pysyäkseen jonkinlaisessa aikataulussa.

Lopputulemana voin todeta, että toimeksiantaja saa päivitetyn ruokalistan ja valmiit reseptit sekä muunnokset erityisruokavalioidille. Toimeksiantaja hyötyy myös tästä työstä siten, ettei heidän ole tarvinnut kuluttaa ylimääräistä työaikaansa suunnitteluun. Heidän on helppo tarvittaessa vielä muokata ruokalistan rakennetta heille sopivammaksi, kun ovat sen käyneet kertaalleen läpi ja arvioineet sen toimivuuden heidän toimintojensa kautta.

LÄHTEET

- Bergström, J. 31.3.2021. Laktoositon ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. Valio. [Viitattu 13.7.2021]. Saatavana: <https://www.valio.fi/ruokavaliot/laktoositon-ruokavalio/>
- Bergström, J. 5.2.2019. Maidoton ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. Valio. [Viitattu 13.7.2021]. Saatavana: <https://www.valio.fi/ruokavaliot/allergiaruokavaliot/maidoton-ruokavalio/>
- Findus. 2021. Valitse ruoan oikea koostumus tarpeen mukaan. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.9.2021]. Saatavana: <https://www.specialfoods.fi/meistae/ruoan-rakennemuutokset>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jamix Oy. 2021. Helppoutta ja vastuullisuutta ammattikeittiöön älykkäällä keittiöjärjestelmällä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.10.2021]. Saatavana: <https://www.jamix.fi/>
- Julkunen, H. 18.3.2020. Kihti. [Verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 17.8.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00032#s4>
- Kautiainen, H. 4.6.2020. Ikääntyvän erityisruokavaliot: Rakennemuunneltu ruokavalio. [Verkkosivu]. Valio. [Viitattu 13.7.2021]. Saatavana: <https://www.valio.fi/hyvinvointi/ikaantuvan-erityisruokavaliot/>
- Keliakialiitto. 2016. Keksitkö gluteenitonta? Ilahduta ystävääsi!. Esite.
- Keliakialiitto. Ei päiväystä. Gluteeniton ruokavalio. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.7.2021]. Saatavana: <https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/keliakia/keliakian-hoito/>
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: WSOYPRO Oy.
- Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Pelkonen, L. 5.10.2020. Kasvisruokavaliot. [Verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 13.7.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot – opas ammattilaisille. 7. uud. p. Helsinki: Dieettimedia Oy.

- Rintala, P. 2021. Ravitsemistyönjohtaja. Kommentteja kysymyksiin. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Krista Lahti. [Viitattu 03.09.2021].
- Rope, T. & Pyykkö, M. 2003. Markkinointipsykologia, Väylä asiakasmieliseen markkinointiin. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Rope, T. 2000. Suuri markkinointikirja. Helsinki: Otava.
- Ruokavirasto. 05.03.2021. Ikääntyneet. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.04.2021]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>
- Ruokavirasto. 30.12.2020. Erityisruokavaliot. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.04.2021]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>
- Schwab, U. 22.4.2020. Kihtipotilaan ravitsemus. [Verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 17.8.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01254/kihtipotilaan-ravitsemus>
- Suominen, M. & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto & Suomen muistiasiantuntijat ry.
- Taskinen, T. 13.09.2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. A: Tutkimuksia ja raportteja 22.
- Terveyskirjasto. 10.11.2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 14.04.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkojulkaisu]. 5. uud. p. Helsinki: VRN. [Viitattu 15.12.2021]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: VRN & THL. [Viitattu 15.12.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- VRN. 2010. Ravitsemushoito: Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Edita. [Viitattu 14.04.2021]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf
- Walker, J.R. 2008. The restaurant: From concept to operation. 5 painos. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

LIITTEET

Liite 1. Asiakastyytyväisyyskysely

Liite 2. Osastojen ym. ruokalista

Liite 3. Linjaston ruokalista

Liite 4. Silakkalaatikon resepti

Liite 5. Tofu-perunalaatikko M, G, VEG (Silakkalaatikko)

Liite 6. Jälkiruoka marja-talkkunahyve

Liite 1. Asiakastyytyväisyyskysely.

Asiakastyytyväisyyskysely Palvelukeskus Koivukaaren ruokalistasta**1. Oletko**

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu

Ikäsi:

2. Onko Palvelukeskuksen ruokavalikoima monipuolinen?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

3. Ovatko ruoka-annokset olleet?

- ☐ Liian pieniä
- ☐ Sopivia/mittavia
- ☐ Liian suuria

Vapaa kommentointi:

4. Oletko tyytyväinen?

	En osaa sanoa	En lainkaan	Osittain	Kyllä
Saamaasi ruokaan	☐	☐	☐	☐
Jääkiruokiin	☐	☐	☐	☐
Ruokien vaihtelevuuteen	☐	☐	☐	☐

5. Onko tarjolla ollut teidän mieliruokianne?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Mieliruokanne ovat:

6. Millaisia muutoksia kaipaisit ruokalistalle?

Liite 2. Osastojen ym. ruokalista.

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Ma	Broilerikeitto Juustosiivu Hedelmäsalaatti	Juustokala Muusi Salaatti Aprikoosikiisseli	Veriohukaiset Kastike Muusi Salaatti + puolukkasurvos Riisipuuro ja mehukiisseli	Ryynimakkara/ Uunimakkara Kastike Muusi Salaatti Maitokiisseli + hillo	Kirjolohi pyörökät Kastike Perunat Salaatti Luumukiisseli
Ti	Lihamureke Kastike Perunat Omenakiisseli	Makkarakeitto Juustosiivu Uuniritarit / Ruismarjavaahto	Kanaviilokki Riisi/Perunat Salaatti Vadelmakiisseli	Lohikiusaus Salaatti Päärynäkiisseli	Kasvispihvit Kermaviilikastike Perunat Salaatti Porkkanakiisseli
Ke	Silakkalaatikko Salaatti Mehukiisseli	Porkkanapihvit Kastike Muusi Salaatti Piimävelli	Kalakeitto Juustosiivu Mustikkapaistos	Lihapyörökät Kastike Muusi Salaatti Pulla ja kahvi	Pekoninakit Kastike Perunat Salaatti Marjasekoitus + kermavaahto
To	Kasvispyörökät Kastike Muusi Salaatti Ruusunmarjakiisseli	Broilerijauheliha pihvit/mureke Currykastike Riisi/Perunat Salaatti Mustaherukkarahka	Lindströmin pihvit Kastike Muusi Salaatti Marjakiisseli	Hernekeitto Juustosiivu Pannari + hillo + kermavaahto	Lasagne Salaatti Banaanikiisseli
Pe	Nakkikastike Perunat Salaatti Appelsiiniikiisseli	Silakkapihvit Kastike Perunat Salaatti Mehukiisseli	Kaalikääryleet Kastike Perunat Puolukka vispipuuro	Broilerlasagnette Salaatti Marja-talkkunahyve	Lihakeitto Juustosiivu Riisipuuro + mehukiisseli
La	LOUNAS TALON TAPPAAN	Makkara-stroganoff Salaatti Mustikkakiisseli	LOUNAS TALON TAPPAAN	Koskenlaskijanlohi Perunat Salaatti Mustaherukkakiisseli	LOUNAS TALON TAPPAAN
Su	Possu- aurajuustokastiketta Perunat Uunijuurekset Manna-vadelmapilvi	Lihapyörökät Kermakastike Perunat Salaatti Sitrusvaahto	Lohi- pekonigratiini Perunat Salaatti Mansikkakiisseli	Palapaisti Muusi Salaatti Mangorahka	Sitruunainen kanapata Riisi/Perunat Salaatti Puolukkapiiras

Osastot, Päivätoiminta, Ateriapalvelu, Pikkukoti ja Vanhustentalo (muutokset mahdollisia)

Liite 3. Linjaston ruokalista.

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Ma	Broilerikeitto Kinkkukiusaus Wokkivihannes Hedelmäsalaatti	Juustokala Makaronilaatikko Uunijuurekset Aprikoosikiisseli	Verihukaiset Possu- kasvispata Muusi Kahden kaalin sekoitus Riisipuuro ja mehukiisseli	Ryynimakkara/ Uunimakkara Maa-artisokkakeitto Perunat Paahdetut juurekset Maitokiisseli +hillo	Kirjolohipyörkät Broilerkastike Perunat/Riisi Uunijuurekset Luumukiisseli
Ti	Lihamureke Kasvisosekeitto Perunat Uunijuurekset Omenakiisseli	Makkarakeitto Kasvislasagne Salaatti Uuniritarit/ Ruismarjavaahto	Kanaviilokki Pinaattikeitto + kananmuna Festival sekoitus Riisi Vadelmakiisseli	Lohikiusaus Gulassi Salaatti Päärynäkiisseli	Kasvispihvit Kermaviilikastike Havaijin pihvi Perunat Hunajaiset rosmariini- juureskuutiot Porkkanakiisseli
Ke	Silakkalaatikko Lapinukonkeitto Kasvispaistosta Mehukiisseli	Porkkanapihvit Riistakäristys Muusi Puolukkasurvos Punajuuripaistosta Piimäveli	Kalakeitto Tomaattinen makkara- perunavuoka Salaatti Mustikkapaistos	Lihapyörkät Porkkanapihvit Muusi Salaatti Pulla ja kahvi	Pekoninakit Juustopasta Perunat Romanescomix Marjasekoitus + vaahto
To	Kasvispyörkät Lihakastike Perunat Festival sekoitus Ruusunmarjakiisseli	Broilerijauhelihapihvit/ mureke Currykastike Juustokeitto Riisi/Perunat Eurooppa kasvis Mustaherukkarahka	Lindströmin pihvit Lihapata Muusi/Perunat Lämmin kasvis Marjakiisseli	Hernekeitto Pasta Carbonara Kasvispaistosta Pannari + hillo + kermavaahto	Lasagne Porkkanasekeitto Salaatti Banaanikiisseli
Pe	Nakkikastike Juustoinen kasviskiusaus Perunat Salaatti Appelsiiniikiisseli	Silakkapihvit Jauhelihakastike Perunat Rakuuna porkkanat Mehukiisseli	Kaalikääryleet Kana-aurapasta Perunat Vihannesmix Puolukka vispipuuro	Broilerlasagnette Jauhelihapuikot Perunat Wokkivihannes Marja-talkkunahyve	Lihakeitto Kalapuikot Perunat Salaatti Riisipuuro + mehukiisseli
La	LOUNAS TALON TAPPAAN	Makkara-stroganoff Vihannesmix Mustikkakiisseli	LOUNAS TALON TAPPAAN	Koskenlaskijanlohi Perunat Lämmin kasvis Mustaherukkakiisseli	LOUNAS TALON TAPPAAN
Su	Possu-aurajuusto kastiketta Perunat Uunijuurekset Manna-vadelmapilvi	Kasleria kermakastikkeessa Perunat Kasvispaistos Sitrusvaahto	Lohi- pekonigratiini Perunat Salaatti Mansikkakiisseli	Possupihvi Sinappikastike Uunijuurekset Kermaperunat Mangorahka	Sitruunainen kanapata Perunat/Riisi Kasvispaistos Puolukkapiiras

LINJASTO (muutokset mahdollisia)

Liite 4. Silakkalaatikon resepti.

Sivu 1 / 2

Silakkalaatikko L,G

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavalio	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Kala		G, L	100	255 g

	Valomitta	Ostopaino	Pb-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	0,0 kpl	5,000 kg	0%	5,000 kg	Silakka file
	6 1/4 tl	0,039 kg	0%	0,039 kg	Suola
	178,6 kpl	15,625 kg	20%	12,500 kg	Peruna
					<i>Viipale</i>
		0,625 kg	0%	0,625 kg	Sipulikuutio Apetit
	1,25 l	0,250 kg	15%	0,212 kg	Tilli
					<i>Tuore, hienonnettu</i>
		1,875 kg	0%	1,875 kg	Pekoni suikale
	75,0 kpl	0,075 kg	0%	0,075 kg	Maustepippuri kokonainen

Leikkaa silakkafileet paloiksi ja mausta suolalla.
Hienonna tilli ja voitele 1/1 65mm GN-vuoat.

Lado vuokien pohjalle noin puolet perunaviipaleista, silakkapaloista ja pekoni suikaleista.
Levitä päälle sipuli, tilli ja maustepippurit.
Peitä vuoat lopuilla perunaviipaleilla, ripottele pinnalle suola ja levitä loput pekoni suikaleet vuokien päälle.

2 MUNAMAITO

	Valomitta	Ostopaino	Pb-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
	5,62 l	5,625 kg	0%	5,625 kg	Maitojuoma täysmaito laktoositon
	37,5 kpl	2,250 kg	0%	2,250 kg	Kananmuna
	12 1/2 tl	0,078 kg	0%	0,078 kg	Suola
	~ 2 rkl	0,013 kg	0%	0,013 kg	Valkopippuri jauhettu
					<i>Ripaus</i>

Sekoita munamaidon ainekset keskenään ja mausta suolalla sekä valkopipurilla.
Kaada munamaito vuokiin, että perunat juuri peittyvät.

Kypsennä 150°C, yhdistelmäpaistolla n. 1,5h.
Silakkalaatikko on kypsää, kun munamaito on täysin hyytynyt ja perunat ovat pehmeitä.
Tarjoa porkkanaraasteen ja etikkapunajuuren kanssa.

PAINOT

	Käyttö	Kypsyysvahvuus	Kypä	Jakohävyys	Saanto
Kokonaispaino	28,292 kg	10 %	25,463 kg	0 %	25,463 kg
Annoskoko	283 g		255 g		255 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	72,49 €	0,00 €	72,49 €
Hinta / kg	2,84 €	0,00 €	2,84 €
Annoshinta	0,72 €	0,00 €	0,72 €

Liite 5. Tofu-perunalaatikko M, G, VEG (Silakkalaatikko).

Sivu 1 / 2

Tofu-perunalaatikko M,G

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavalit	Annosmäärä	Annoskoko
Laatikkoruuat, Kasvis		G, M, VEG	5	251 g

	Velonilla	Ostopaino	P%-	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	~ 2 dl	0,193 kg	0%	0,193 kg	Tofu
	8,2 kpl	0,714 kg	20%	0,571 kg	Peruna
					Viipale
		0,071 kg	0%	0,071 kg	Sipuli kuutio
	2,1 kpl	0,282 kg	5%	0,268 kg	Tomaatti
					Kuutioitu
		0,200 kg	0%	0,200 kg	Soijakerma
					Alpro Soya Ruoka
	~ 1 1/2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Basilika kuivattu
	~ 1 1/2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Oregano
	2,1 kpl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Maustepippuri kokonainen
	riipaus	0,001 kg	0%	0,001 kg	Suola

Murenda tofu pienemmäksi ja voitele 1/2 65 mm vuoka öljyllä.
Lisää perunaviipaleet, sipuli, tomaattikuutiot, tofu ja mausteet vuokaan.
Sekoita ne keskenään ja lisää soijakerma vuokaan.

Paista 150°C yhdistelmäpaistolla, n. 1,5h tai kunnes perunat ovat pehmeitä.

PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsiä	Jahkahävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,308 kg	4 %	1,256 kg	0 %	1,256 kg
Annoskoko	262 g		251 g		251 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	4,13 €	0,00 €	4,13 €
Hinta / kg	3,29 €	0,00 €	3,29 €
Annoshinta	0,83 €	0,00 €	0,83 €

HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Tofu-perunalaatikko M,G	1 000 g	Verollinen	3,29 €	0,00	-3,29 €	0,00 €	0,00 €	14,00

Liite 6. Jälkiruoka marja-talkkunahyve.

Sivu 1 / 2

Marja-talkkunahyve

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
Jälkiruuat, Rahkat, hyytelöt ja vaahdot		L	10	149 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		0,250 kg	0%	0,250 kg	Mustikka pakaste
		0,250 kg	0%	0,250 kg	Vadelma pakaste
	1 1/4 dl	0,106 kg	0%	0,106 kg	Sokeri
	1 2/3 rkl	0,015 kg	0%	0,015 kg	Vaniljasokeri
	1 2/3 dl	0,117 kg	0%	0,117 kg	Talkkunajauho
	3 1/2 dl	0,417 kg	0%	0,417 kg	Maitorahka lkton
		0,333 kg	0%	0,333 kg	Vaniljakastike, vaahtoutuva, lakt

Vatkaa vaniljakastike yleiskoneessa kovaksi vaahdoksi.
Lisää joukkoon rahka, talkkuna, marjat ja sokerit.
Sekoita kaikki hyvin keskenään ja tarkista maku.

PAINOT

	Käyttö	Kypsä	Käytöshävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,488 kg	0 %		1,488 kg	0 %	1,488 kg
Annoskoko	149 g			149 g		149 g

KUSTANNUKSET

	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	10,35 €	0,00 €	10,35 €
Hinta / kg	6,94 €	0,00 €	6,94 €
Annoshinta	1,03 €	0,00 €	1,03 €

HINTALASKELMA

	Annoskoko	Hinnat	Ruoka-aineet	Kate-%	Kate	ALV:n määrä	Myyntihinta	Alv-%
Marja-talkkunahyve	1 000 g	Verollinen	6,94 €	0,00	-6,94 €	0,00 €	0,00 €	0,00