

# Opas nälkäiselle

Maksuttomia / edullisia ruokailupaikkoja ja ruokajakelua

## HELSINGIN NÄLKÄISEN OPAS

### Maksuton aamiainen

- Elokolo Toinen Linja 31, Kallio  
joka päivä klo 9.00 – 12.30 Puuro
- Elokolo Kontulankaari 11 A kerhohuone, Kontula  
9-11 puuro
- Vanha kirkko Seurakuntasali, Annankatu 14, Kamppi  
Perjantaisin klo 9–10.00 aamupuuro
- Vepa, Vaasankatu 5, Sörnäinen  
leipää ja kahvia/teetä

### Edullinen aamiainen

- Itiksen Sympis Turunlinnantie 14 A, Itäkeskus  
puuroaamiainen 0.20 €
- Kontulan Sympis Keinulaudankuja 4, Kontutalo (ostoskeskus), Kontula  
Puuroaamiainen 0.20 €
- Erityisdiakonia Hämeentie 73 (Hermannin diakoniatalo), Hermannin  
ma, ti, to 9.00 – 12.00  
2 kuppia kahvia & tuplaleipä 0,50 €  
Puuro 0,20 €
- Ostarin Onni Pihlajamäen kirkolla, Liusketie 1, Pihlajamäki  
ti klo 9-11 aamukahvi, leipä, puuro ja mehu 0,30 €
- Porttikahvila, Säterinportti 1A, Pukinmäki  
ma klo 12-15 kahvi ja voileipä 1,50€

### Maksuton ruokailu

- Vapaakirkko Annankatu 1  
to klo 11-12 soppakirkko
- Vihreä Keidas Mäkelänkatu 50 (sisäpiha), Vallila  
ti ja pe ruokailu klo 13-15, to klo 12-16
- Samaria ry:n leipäkirkko Vilhonvuorenkatu 7 C  
kahvi & voileipä

## Edullinen ruokailu

- Hietaniemenkadun palvelukeskus  
Hietaniemenkatu 5 B (sisäpihalta), Kamppi  
Asunnottomille helsinkiläisille  
päivittäin lounas klo 11-13.00 hinta 1,10 €  
päivällinen klo 16.30-17.30 hinta 1,10 €  
Kahvi + voileipä 0,55 €  
Henkilön tulee itse maksaa ateriansa tai hakea omalta sosiaalityöntekijältä/-ohjaajalta maksusitoumusta ruokaan. Akuutissa tilanteessa tarjotaan yksi ateria ja ohjataan ottamaan yhteyttä omaan työntekijään.
- HeTy - Helsingin Työttömät  
Katajanokanlaituri 4 K 6, 2. krs, 00510 Helsinki  
Lounas klo 11.00 - 12.30 arkisin, 4 € (jäsenille 1 kpl 3 €, 5 kpl 12 €, 10 kpl 23 €)
- Kumppanuustalo Hanna, Sturenkatu 12, Vallila  
Asukaspuffetti avoinna asukastoimintojen aikana omakustannusperiaatteella  
Kahvia, teetä, pientä suolaista ja makeaa  
Torstairuokailu 3€/annos klo 11-13
- Elokolo Toinen Linja 31  
Kohtaamispaikka avoinna joka päivä klo 9-15.00: kahvia 0,50€, teetä/mehua 0,20€, voileipää 0,70€ ja pulla/kakkupala 0,30€

## Edullinen diakoniaruokailu

- Erityisdiakonia Hämeentie 73 (Hermannin diakoniatalo), Hermannin  
Diakoniaruokailu ke ja pe klo 12 – 13, hinta 1€
- Myös muissa seurakunnissa ruokailua, ks. Kirkko ja kaupunki –lehti ja [www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

## Elintarvikejakelua

- Heikki Hurstin ruokajakelu, Helsinginkatu 19, Kallio  
ke ja pe noin klo 11-14,
- Myllypuron elintarvikejakelu, Myllypurontie 1, (liikuntamyllyn pääty) Myllypuro  
ti ja to, paikalla oltava viimeistään klo 9.30