

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakeitto, edam 17%, tuorekurkku, 4-viljan viipaleleipä, rasvaton maito / piimä, margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala, keittokinkku, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse kaurapuikula paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti kaurapala tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro omena vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % meloni näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiinlohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Mifupasta, salaattisekoitus- hunaja- cantaloupemelonisalaatti i raejuusto, vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori- kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermanni-juusto 17 %, kauraleipä, papurikasuike, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli kaurapala edamjuusto 17 % kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispiuuro kaurapuikula viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas /hedelmäsmoothie kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä mandariini näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunikala kastikkeessa, perunat , jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porojuustokeitto, papurikasuike, perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kaurapuikula tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kanapalvileikkele kauraleipä papurikasuike näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vatkattu mustaherukkapuuro kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa enint. 1 %, sokeria alla 10g ruispuikula omenalohko / omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M)sau napalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee- papurikakuutio-mango- salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispiuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) papurikasukale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsmoothie täysjyväleipä viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini