

**Haapakoti/Koivikko/kuntoutusyksikkö**

Kalenteriviikot 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro(M) tuoremehu, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, kaisewursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike, perunat porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät)ketsuppi	Kanapyörökät, perunat, kastike jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti	Lihakeitto saunapalvikinkku, tuorekurkku,	Kirjolahivuoka, parsakaali-kaali- kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio	Nakkikeitto Polarjuusto tuorekurkku	Palapaistikastike, perunat porkkanaviipale perunasalaatti,
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli	Hedelmämousse	Marjat (Suomi)ja vaniljakastike	Mangovispipuuro	Päärynäkiisseli	Luumurahka	Mansikkakiisseli
Päivällinen	Lihaperunaviipale- laatikko, tomaattilohko, sulatejuusto	Ohrasuurimopuuro, omenalohko, lauantaimakkara	Kasvissosekeitto, tuorekurkku, edamjuusto	Kanajauhelihakeitto, mandariini, gotlermakkara	Palvikuutiokeitto, tomaattiviipale, polarjuusto	Janssoninkiusaus, punajuuri- omenasalaatti, edamjuusto	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen- jogurtti, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto	Hedelmäsoserahka, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi	Maustamatonjogurtti, hedelmäsose, lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, ylikypsäkinkku

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

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, laurantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale- puuro(M) tuoremehu, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale- puuro(M) tuoremehu, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, laurantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukka-hillo	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, sinappi	Jauhelihapihvi, perunasose porkkanaviipale punakaali- kesäkurpitsa- maissisalaatti, sinappi, ketsuppi	Lohikeitto, saunapalvilihaleike, salaatinlehti	Kinkkukiusaus, festivaalivihannes vihreäsalaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti	Jauhelihakeitto tomaatti goudajuusto	Sianlihakastike, perunat, porkkanalisäke, punajuurisalaatti
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarja-kiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Puolukkamousse	Mansikkajogurtti-rahka
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro (L) mandariini, kaisetwursti	Perunahippu-munakas palvirouheella, tomaattilohko, edamjuusto	Kesäkeitto, tuorekurkku, kalkkunaleike	Kanaperunasuikale- laatikko, punakaali- persikkasalaatti, oltermannijuusto	Jauheliharisotto, jääsalaatti, maksamakkara	Lohikiusaus, punajuuri- omenasalaatti	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto,	Hedelmäsoserahka, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, laurantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, ylilyksäkiisseli

Kalenteriviikot 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro(M) tuoremehu, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale puuro(M) tuoremehu, kaiservursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Mifupasta, salaattisekoitus- hunaja- cantaloupemeloni- salaatti, raejuusto	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio	Aurinkoinen- Broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikale	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena- kurpitsasalaatti	Makaronilaatikko, europamixporkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi	Maitoperunat tomaattiviipaleet kaiservursti	Lihamureke, kermaperunat, kastike, vihreä salaatti-kurkku- paprikasalaatti,
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Mangokiisseli	Omena- päärynäkiisseli	Mansikka-vispipuuro	Hedelmäinen piimävanukas	Persikkakiisseli	Taikinoidut omenat ja vaniljakastike	Sekahedelmä-kiisseli
Päivällinen	Kalkkunakeitto, edamjuusto, tuorekurkku-viipale,	Jauhelihaperuna- soselaatikko, tomaatti, polarjuusto	Kukkakaali-osekeitto, tuorekurkku, kalkkunaleike	Perunahippu-risotto jauhelihalla, omenalohko, lauantaimakkara	Possukeitto jääsalaatti, oltermannijuusto	Lohilaatikko punajuurisalaatti kesäkurpitsa, oltermannijuusto	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku, keittokinkku
Iltpala	Kreikkalainen jogurtti, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto,	Hedelmäsoserahka, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, ylikypsäkinkku

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro(M) tuoremehu, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo	Jauhelihakeitto, edamjuusto, omena	Uunikala kastik- keessa, perunat,romanesco- kasvisjäävuori- punafrisee- kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio	Porojuustokeitto, balkanleikkele, paprikasuikale,	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi	Lohikeitto tomaatti, edamjuusto	Karjalanpaisti, perunat, sekavihannes, sienisalaatti,
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmakääretorttu
Jälkiruoka	Mangokiisseli	Marjakiisseli	Puolukkamousse	Vatkattu mustaherukka- puuro	Hedelmäkiisseli	Ohukaiset ja hillo	Appelsiinikiisseli
Päivällinen	Makkarakeitto tomaatti, sulatejuusto	Kaalipata puolukkasurvos lauantaimakkara	Kasvissosekeitto munapasteija, kesäkurpitsa	Siskonmakkarakeitto mandariini, edamjuusto	Perunanuudeli-vuoka murealla naudalla polarjuusto	Possumurealaatikko, tuorekurkkusuikale	Riisipuuro, kanelisokeri, tomaatti keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto,	Hedelmäsoserahka, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, ylikypsäkinkku

Kalenteriviikot 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro(M) tuoremehu, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti	Pinaattiohukaiset, perunasose, kruunusekoitusjää- vuoripunafrisee- paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto	Kalakeitto keittokinkku, salaatinlehti	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti	Broilerpastavuoka, porkkanasuikale- rapea - vesimelonisalaatti	Jauhelihakeitto tomaatti edamjuusto	Lihakastike, perunat, sateenkaari porkkanat, Italiansalaatti
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Päärynäkiisseli	Vadelmavispipuuro	Aprikoosikiisseli	Hedelmäsmootie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifrutti(valmis)
Päivällinen	Kukkakaalisose- keitto paprika, kaiserwursti	Lihakasvispata, puolukka, oltermanni juusto	Jauhelihaperunaviipale- laatikko, tomaattilohko, sulatejuustonappi	Kaurasuurimopuuro (L) kesäkurpitsa saunapalvileikkele	Pinaattikeitto kananmunat, tuorekurkku	Broilerikiusaus, aurinkosalaatti, sulatejuusto	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen- jogurtti, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto,	Hedelmäsoserahka, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, ylikypsäkinkku

Joka aterialla tarjotaan maito, leipä ja ravintorasva

Terveyskeskuksen keittiö **040-6533721**