

## Pyhäjärvi ikäihmisten ruokalista

| Ateria                                                                | Vko 1/ ma                                                                                                                                      | ti                                                                                                     | ke                                                                                                                                                           | to                                                                                                 | pe                                                                                                                        | la                                                                                                | su                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viikot:</b><br><b>35,40,45,50,3,8,</b><br><b>13,18</b><br>aamupala | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                               | Ruishiutalepuuro(M))<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto  | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                                               | Vehnähiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>edamjuusto, kahvi/tee,<br>mehukeitto | Ruishiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kaiserwursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto                      | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä,rasva,<br>kalkkunaleike,<br>kahvi/tee,<br>mehukeitto | 4-viljanpuuro (M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>keittokinkku, kahvi/tee,<br>mehukeitto |
| Lounas                                                                | Uunimakkara (M,G),<br>perunasose, jäävuori-<br>punafrisee-<br>tomaattisalaatti,<br>kurkkusalaatti,<br>sinaappi, ketsuppi<br>maito, leipä,rasva | Murea nauta-kiusaus<br>(L,G)<br>maissi,<br>jäävuori-kurkku-<br>tomaattisalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Jauhelihakastike<br>(M,G), perunat,<br>porkkanaraaste<br>(syksy) ja jäävuori-<br>tuorekurkku-<br>persikkasalaatti<br>(kevät), ketsuppi<br>maito, leipä,rasva | Kirjolahivuoka (L),<br>kaali-rapea-<br>melonisalaatti,<br>punajuurikuutio<br>maito, leipä,rasva    | Broileripyörykkä (M),<br>perunasose,<br>kermaviilikastike, kaali<br>kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti<br>maito, leipä,rasva | Janssoninkiusaus<br>(L), herne,<br>tomaattilohko<br>maito, leipä, rasva,<br>edamjuusto            | Liha-perunaviipale-<br>laatikko (L),<br>punajuurisalaatti,<br>maito, leipä,rasva                   |
| Päiväkahvi                                                            | Kahvi, pitkopulla                                                                                                                              | Kahvi, keksi                                                                                           | Kahvi, pitkopulla                                                                                                                                            | Kahvi, ringeli                                                                                     | Kahvi, pitkopulla                                                                                                         | Kahvi, kahvikakku                                                                                 | Kahvi, kääretorttu                                                                                 |
| Jälkiruoka                                                            | Hedelmämousse                                                                                                                                  | Marjat (suomi) ja<br>vaniljakastike                                                                    | Ananaskiisseli                                                                                                                                               | Aprikoosivispipuuro                                                                                | Mangokiisseli                                                                                                             | Luumurahka                                                                                        | Mansikkakiisseli                                                                                   |
| Päivällinen                                                           | Jauhelihakeitto,<br>tuorekurkku,<br>maito, leipä,rasva,<br>sulatejuusto                                                                        | Mannapuuro,<br>tuorekurkku,<br>maito, leipä,rasva,<br>voileipäkinkku                                   | Palvikuutiokeitto,<br>tomaatti,<br>maito, leipä,rasva<br>polarjuusto                                                                                         | Kanajauhelihakeitto,<br>salaatinlehti,<br>maito, leipä,rasva,<br>sulatejuusto                      | Lihakeitto,<br>tuorekurkku<br>maito, leipä,rasva,<br>edamjuusto                                                           | Nakkikeitto,<br>polarjuusto,<br>tuorekurkku<br>maito, leipä,rasva                                 | Riisipuuro (L), kaneli-<br>sokeri, tomaatti<br>maito, leipä,rasva,<br>gotlermakara                 |
| Iltapala                                                              | Jogurtti, maito,<br>leipä,rasva,<br>keittokinkku                                                                                               | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli, raejuusto,<br>maito, leipä, rasva                                       | Hedelmäsose-rahka,<br>maito, leipä, rasva,<br>sulatejuustonappi                                                                                              | Riisipiirakka, munavoi,<br>maito, leipä, rasva,<br>mehukeitto                                      | Marjakiisseli, rahka,<br>maito, leipä, rasva<br>lauantaimakkara                                                           | Mustikka-<br>grahampuuro, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                  | Jogurttirahka, maito,<br>leipä, rasva,<br>ylikypsäkinkku                                           |
|                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
| Ateria                                                                | Vko 2 /ma                                                                                                                                      | ti                                                                                                     | ke                                                                                                                                                           | to                                                                                                 | pe                                                                                                                        | la                                                                                                | su                                                                                                 |

|                                                  |                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viikot:<br>36,41,46,51,4,9,<br>14,19<br>aamupala | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto               | Ruishiutalepuuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                                                   | Vehnähiutale-puuro(L)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>edamjuusto, kahvi/tee,<br>mehukeitto | Ruishiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kaisewursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto                  | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä,rasva,<br>kalkkunaleike,<br>kahvi/tee,<br>mehukeitto | 4-viljan puuro (M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>keittokinkku, kahvi/tee,<br>mehukeitto |
| Lounas                                           | Palapaisti (L,G),<br>perunat, vihannesmix,<br>jää-punafrisee-omena-<br>kurpitsasalaatti<br>maito, leipä,rasva, | Hernekeitto (M,G),<br>edamjuusto,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä,rasva,<br>sinappi           | Jauhelihapihvi (M),<br>perunasose<br>punajuurisui kale<br>punakaali-<br>kesäkurpitsa-<br>kartanoherkku-<br>salaatti, sinappi,<br>ketsuppi<br>maito, leipä,rasva, | Tonnikalakiusaus (L),<br>jäävuori-tomaatti-<br>kurkkusalaatti<br>maito, leipä,rasva,               | Broilerikastike (L,G),<br>peruna,<br>jäävuori-kaali-<br>persikkasalaatti,<br>mustaherukkahillo<br>maito, leipä,rasva | Jauhelihakiusaus (L),<br>tomaatti, juusto,<br>maito, leipä,rasva                                  | Sianlihakastike (M,G),<br>perunat, parsakaali<br>punajuurisalaatti,<br>maito, leipä,rasva           |
| Päiväkahvi                                       | Kahvi, pitkopulla                                                                                              | Kahvi, keksi                                                                                         | Kahvi, pitkopulla                                                                                                                                                | Kahvi, rinkeli                                                                                     | Kahvi, pitkopulla                                                                                                    | Kahvi, minimunkki                                                                                 | Kahvi, marjapiirakka                                                                                |
| Jälkiruoka                                       | Ruusunmarja-kiisseli                                                                                           | Pannari ja<br>mansikkahillo                                                                          | Marjarahka                                                                                                                                                       | Aprikoosikiisseli                                                                                  | Mustikkatäytepirtelö                                                                                                 | Puolukkamousse                                                                                    | Raparperikiisseli ja<br>vaniljakastike                                                              |
| Päivällinen                                      | Mannapuuro(L)<br>salaatinlehti, maito,<br>leipä,rasva,<br>voileipäkinkku                                       | Kana-perunasuikale-<br>laatikko,<br>paprika,maito,<br>leipä,rasva,<br>oltermannijuusto               | Perunahippu-munakas<br>palvirouheella,<br>tomaatti<br>maito, leipä,rasva,<br>edamjuusto                                                                          | Kesäkeitto, tuorekurkku,<br>maito, leipä, rasva,<br>maksamakkara                                   | Seikeitto, tomaatti,<br>maito, leipä, rasva,<br>sulatejuustonappi                                                    | Porkkanansosekeitto<br>, salaatinlehti,<br>lihapasteija maito,<br>leipä, rasva                    | Riisipuuro, kaneli-<br>sokeri, tomaatti,<br>gottermakkara<br>maito, leipä,rasva,                    |
| Iltaapala                                        | Jogurtti, maito,<br>leipä,rasva,<br>keittokinkku                                                               | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli, raejuusto,<br>maito, leipä, rasva                                     | Riisipiirakka, munavoi,<br>maito, leipä, rasva<br>mehukeitto                                                                                                     | Hedelmäsose-rahka,<br>maito, leipä, rasva,<br>sulatejuustonappi                                    | Marjakiisseli, rahka,<br>maito, leipä, rasva<br>lauantaimakkara                                                      | Mustikka-<br>grahampuuro, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                  | Jogurttirahka, maito,<br>leipä, rasva,<br>ylikäypäkinkku                                            |

| Ateria                                                                   | Vko 3 /ma                                                                                                                 | ti                                                                                                    | ke                                                                                                                    | to                                                                                                 | pe                                                                                                                                                        | la                                                                                                | su                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viikot:</b><br><b>32,37,42,47,52,51</b><br><b>0,15,20</b><br>aamupala | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto                          | Ruishiutalepuuro(M))<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto                        | Vehnähiutale-puuro(L)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>edamjuusto, kahvi/tee,<br>mehukeitto | Ruishiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kaisewursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                                       | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä,rasva,<br>kalkkunaleike,<br>kahvi/tee,<br>mehukeitto | 4-viljan puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>keittokinkku, kahvi/tee,<br>mehukeitto                |
| Lounas                                                                   | Kalapyörykät (M,G),<br>perunasose, jää-<br>punafrisee-kurkku-<br>maissisalaatti,<br>punajuurikuutio<br>maito, leipä,rasva | Kasvissosekeitto<br>(L,G), riisipiirakka,<br>kananmuna,<br>tuorekurkku<br>maito, leipä,rasva          | Makkarakastike (M,G),<br>perunat,<br>porkkanaviipale<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>retiisisolaatti,<br>maito, leipä,rasva | Aurinkoinen<br>broilerikeitto (L,G)<br>oltermannijuusto,<br>paprikasuikale,<br>maito, leipä,rasva  | Makaronilaatikko (L),<br>parsakaali,<br>porkkana-<br>ananasraaste (syksy)<br>ja kaali-kurkku-<br>ananasalaatti (kevät),<br>ketsuppi<br>maito, leipä,rasva | Lohilaatikko (L),<br>punajuuri-<br>omenasalaatti<br>maito, leipä,rasva,<br>oltermannijuusto       | Lihamureke (M,G),<br>kermaperunat, kastike,<br>vihreä salaatti-kurkku-<br>paprikasalaatti,<br>maito, leipä,rasva |
| Päiväkahvi                                                               | Kahvi, pitkopulla                                                                                                         | Kahvi, keksi                                                                                          | Kahvi, pitkopulla                                                                                                     | Kahvi, rinkeli                                                                                     | Kahvi, pitkopulla                                                                                                                                         | Kahvi, kahvikakku                                                                                 | Kahvi,<br>vadelmatäytepitko                                                                                      |
| Jälkiruoka                                                               | Omena-päärynäkiisseli                                                                                                     | Mansikkavispipuuro                                                                                    | Mangokiisseli                                                                                                         | Hedelmäinen<br>piimävanukas                                                                        | Jäätelö                                                                                                                                                   | Omenapaistos ja<br>vaniljakastike                                                                 | Persikkasosekiisseli                                                                                             |
| Päivällinen                                                              | Kalkkunakeitto,<br>edamjuusto,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä,rasva                                               | Jauhelihaperunaviipal<br>elaatikko,<br>tomaatti,<br>maito, leipä,rasva,<br>edamjuusto                 | Kukkakaali-osekeitto,<br>salaatinlehti,<br>maito, leipä,rasva<br>voileipäkinkku                                       | Lihakeitto,<br>tomaattiviipale,<br>tomaatti,<br>maito, leipä,rasva,<br>sulatejuustonappi           | Possukeitto,<br>tuorekurkku,<br>maito, leipä, rasva,<br>oltermannijuusto                                                                                  | Perunavelli,<br>tomaattiviipale, kevyt<br>balkan,<br>maito, leipä, rasva,                         | Riisipuuro, kaneli-<br>sokeri<br>tomaatti, maito,<br>leipä,rasva, lihahyytelö                                    |
| Iltaapala                                                                | Jogurtti, maito,<br>leipä,rasva,<br>keittokinkku                                                                          | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli, raejuusto,<br>maito, leipä, rasva                                      | Hedelmäsoserahka,<br>maito, leipä, rasva<br>sulatejuustonappi                                                         | Riisipiirakka, munavoi,<br>maito, leipä, rasva,<br>mehukeitto                                      | Marjakiisseli, rahka,<br>maito, leipä, rasva<br>lauantaimakkara                                                                                           | Mustikka-<br>grahampuuro, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                  | Jogurttirahka, maito,<br>leipä, rasva<br>ylikäypäkinkku                                                          |
|                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                  |
| Ateria                                                                   | Vko 4 / ma                                                                                                                | ti                                                                                                    | ke                                                                                                                    | to                                                                                                 | pe                                                                                                                                                        | la                                                                                                | su                                                                                                               |

|                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viikot:</b><br><b>33,38,43,48,1,6,</b><br><b>11,16,21</b><br>aamupala | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto                     | Ruishiutalepuuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                                       | Vehnähiutale-puuro(L)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>edamjuusto, kahvi/tee,<br>mehukeitto          | Ruishiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kaiserwursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä,rasva,<br>kalkkunaleike,<br>kahvi/tee,<br>mehukeitto | 4-viljan puuro (M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>keittokinkku, kahvi/tee,<br>mehukeitto |
| Lounas                                                                   | Kalkkunakastike (L,G),<br>perunat, salaattimix-<br>kurkku-ananassalaatti,<br>mustaherukkahillo<br>maito, leipä,rasva | Jauheliwakeitto (L,G),<br>edamjuusto, tomaatti,<br>maito, leipä,rasva                                | Kalamurekepihv<br>(M,G)i,perunasose,<br>kermaviilikastike,<br>jäävuori-punafrisee-<br>kesäkurpitsasalaatti,<br>punajuurikuutio<br>maito, leipä,rasva | Jauheliwakeitusaus (LG)<br>keltainen porkkana<br>jäävuori-ananas-<br>tomaattisalaatti<br>maito, leipä,rasva | Lasagnette (L),<br>kaali-jäävuori-<br>mandariinisalaatti,<br>ketsuppi<br>maito, leipä,rasva          | Lohikeitto (L,G),<br>tomaatti,<br>edamjuusto<br>maito, leipä,rasva                                | Karjalanpaisti (M,G),<br>perunat, parsakaali,<br>sienisalaatti,<br>maito, leipä,rasva              |
| Päiväkahvi                                                               | Kahvi, pitkopulla                                                                                                    | Kahvi, keksi                                                                                         | Kahvi, pitkopulla                                                                                                                                    | Kahvi, rinkeli                                                                                              | Kahvi, pitkopulla                                                                                    | Kahvi, jäätelö                                                                                    | Kahvi,<br>unelmakääretorttu                                                                        |
| Jälkiruoka                                                               | Hedelmäkiisseli,                                                                                                     | Ohukaiset ja hillo                                                                                   | Marjakiisseli                                                                                                                                        | Ananas-<br>passionhedelmä-<br>mousse                                                                        | Jogurttirahka                                                                                        | Vatkattu<br>mustaherukka-puuro                                                                    | Appelsiiniikiisseli                                                                                |
| Päivällinen                                                              | Makkarakeitto<br>tuorekurkku<br>maito, leipä, rasva<br>sulatejuusto                                                  | Perunanuudeli-vuoka<br>murealla naudalla<br>maito, leipä, rasva<br>polarjuusto                       | Kesäkeitto,<br>salaatinlehti,<br>maito, leipä, rasva,<br>lauantaimakkara                                                                             | Siskonmakkarakeitto<br>salaatinlehti<br>maito, leipä, rasva<br>edamjuusto                                   | Kasvissosekeitto<br>munapasteija<br>tuorekurkku<br>maito, leipä, rasva                               | Possumurea-laatikko<br>tuorekurkku-suikale,<br>maito, leipä, rasva                                | Riisipuuro (L),<br>kanelisokeri,<br>salaatinlehti<br>maito, leipä, rasva<br>kevyt balkan           |
| Iltaapala                                                                | Jogurtti, maito,<br>leipä,rasva,<br>keittokinkku                                                                     | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli, raejuusto,<br>maito, leipä, rasva                                     | Hedelmäsose-rahka,<br>maito, leipä, rasva<br>sulatejuustonappi                                                                                       | Riisipiirakka, munavoi,<br>maito, leipä, rasva,<br>mehukeitto                                               | Marjakiisseli, rahka,<br>maito, leipä, rasva<br>lauantaimakkara                                      | Mustikka-<br>grahampuuro, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                  | Jogurttirahka, maito,<br>leipä, rasva<br>ylikäypsäkinkku                                           |

| Ateria                                                                  | Vko 5 / ma                                                                                         | ti                                                                                                                                                | ke                                                                                                       | to                                                                                                 | pe                                                                                                       | la                                                                                                | su                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viikot:</b><br><b>34,39,44,49,2,7,12</b><br><b>17,22</b><br>aamupala | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto   | Ruishiutalepuuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                              | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto           | Vehnähiutale-puuro(L)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva<br>edamjuusto, kahvi/tee,<br>mehukeitto | Ruishiutale-puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>kaiserwursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto     | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito,<br>leipä,rasva,<br>kalkkunaleike,<br>kahvi/tee,<br>mehukeitto | 4-viljan puuro(M)<br>tuoremehu, maito,<br>leipä, rasva,<br>keittokinkku, kahvi/tee,<br>mehukeitto |
| Lounas                                                                  | Nakkikastike (M,G),<br>perunat,<br>vihreäsalaatti-retiisi-<br>ananassalaatti<br>maito, leipä,rasva | Kasvispihvi (M,G),<br>perunasose,<br>pikku porkkana<br>jäävuori-punafrisee-<br>paprika-mangosalaatti<br>puolukka, raejuusto<br>maito, leipä,rasva | Broilerpastavuoka (L),<br>vihannessekoitus<br>rapea suikale-<br>vesimelonisalaatti<br>maito, leipä,rasva | Lohikeitto (L,G),<br>maito, leipä,rasva<br>keittokinkku,<br>salaatinlehti                          | Lihapyörykät (M),<br>perunat, kastike,<br>salaattimix-tomaatti-<br>kurkkusalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Jauheliuhakeitto<br>(M,G),<br>tomaatti,<br>edamjuusto,<br>maito, leipä,rasva                      | Lihakastike,<br>perunat,<br>kruunusekoitus,<br>Italiansalaatti,<br>maito, leipä,rasva             |
| Päiväkahvi                                                              | Kahvi, pitkopulla                                                                                  | Kahvi, keksi                                                                                                                                      | Kahvi, pitkopulla                                                                                        | Kahvi, ringeli                                                                                     | Kahvi, pitkopulla                                                                                        | Kahvi, marjapiirakka                                                                              | Kahvi,<br>mustikkatäytepitko                                                                      |
| Jälkiruoka                                                              | Aprikoosikiisseli                                                                                  | Vadelmavispipuuro                                                                                                                                 | Päärynäkiisseli                                                                                          | HedelmäsMOOTHIE                                                                                    | Marja-talkkunahyve                                                                                       | Jäätelö                                                                                           | Kuningatarkiisseli                                                                                |
| Päivällinen                                                             | Kukkakaalisose-<br>keitto<br>tomaatti,<br>maito, leipä,rasva<br>kaiserwursti                       | Lihakasvispata<br>salaatinlehti<br>maito, leipä,rasva<br>oltermanni juusto                                                                        | Possukeitto,<br>salaatinlehti, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                    | Jauheliuhaperunaviipalel<br>aatikko, tuorekurkku,<br>maito, leipä, rasva,<br>sulatejuustonappi     | Pinaattikeitto<br>kananmunat<br>tuorekurkku<br>maito, leipä,rasva                                        | Kinkkukiusaus,<br>auriinkosalaatti,<br>maito, leipä, rasva                                        | Riisipuuro, tomaatti<br>maito, leipä,rasva<br>saunapalvileilke                                    |
| Iltaapala                                                               | Kreikkalainen jogurtti,<br>maito, leipä,rasva,<br>keittokinkku                                     | Sekamehukiisseli,<br>raejuusto,<br>maito, leipä, rasva                                                                                            | Hedelmäsoserahka,<br>maito, leipä, rasva<br>sulatejuustonappi                                            | Riisipiirakka, munavoi,<br>maito, leipä, rasva,<br>mehukeitto                                      | Maustamaton jogurtti,<br>hedelmäsose, maito,<br>leipä, rasva<br>lauantaimakkara                          | Mustikka-<br>grahampuuro, maito,<br>leipä, rasva,<br>polarjuusto                                  | Marjasosekiisseli,<br>rahka, maito, leipä,<br>rasva ylikypsäkinkku                                |