

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	kaurapuuro(M) tuorekurkkuviipale maksapasteija ruispala	Ruishiutalepuuro(M) polarjuusto vesimeloniviipale ruispala	4-viljanpuuro(M) kananmuna salaatinlehti ruis100%	Vehnähiutalepuuro(M) hedelmäsose tuorekurkkuviipale ruis100%	Ruishiutalepuuro(M) appelsiinilohko kaiserwursti ruispala
Välipala	Ananaskiisseli keittokinkku kurkkuviipale kaurapala	Hedelmämouse kauraleipä paprikasuikale	Marjat (suomi) vaniljakastike kaurapala tomaatti	Aprikoosivispipuuro omenalohko vaalea viljanen viipale	Jogurtti kurkkupalkki rouhea rukiinen viipale

2026: 4,9,14,19

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	kaurapuuro(M) tuorekurkkuviipale maksapasteija ruispala	Ruishiutalepuuro(M) polarjuusto vesimeloniviipale ruispala	4-viljanpuuro(M) kananmuna salaatinlehti ruis100%	Vehnähiutalepuuro(M) hedelmäsose tuorekurkkuviipale ruis100%	Ruishiutalepuuro(M) appelsiinilohko kaiserwursti ruispala
Välipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % meloni	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale	Marjarahka kaurapuikula appelsiinilohko	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale	mustikkatäytepirtelö grahamsämpylä paprikasuikale

2026:5 ,10,15,20

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	kaurapuuro(M) tuorekurkkuviipale maksapasteija ruispala	Ruishiutalepuuro(M) polarjuusto vesimeloniviipale ruispala	4-viljanpuuro(M) kananmuna salaatinlehti ruis100%	Vehnähiutalepuuro(M) hedelmäsose tuorekurkkuviipale ruis100%	Ruishiutalepuuro(M) appelsiinilohko kaiserwursti ruispala
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipale	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti	Mansikkavispipuuro kaurapuikula viinirypäle	Jogurtti 1% ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät)	Banaani sämpylä Paprikasuikale

2026:6,11,16,21

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	kaurapuuro(M) tuorekurkkuviipale maksapasteija ruispala	Ruishiutalepuuro(M) polarjuusto vesimeloniviipale ruispala	4-viljanpuuro(M) kananmuna salaatinlehti ruis100%	Vehnähiutalepuuro(M) hedelmäsose tuorekurkkuviipale ruis100%	Ruishiutalepuuro(M) appelsiinilohko kaiserwursti ruispala
Välipala	Hedelmäkiisseli Kauraleipä paprikasuikale	Ananas- passionhedelmä- mousse Kauraleipä paprikasuikale	Marjakiisseli keittokinkku viipale kauraleipä paprikasuikale	Mustaherukkavispipuuro täysjyväämpylä polarjuusto lanttutikku	Jogurtti rasvaa 1 %, sokeria alle 10g ruispuikula viinirypäle

2026:2,7,12,17,22

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	kaurapuuro(M) tuorekurkkuviipale maksapasteija ruispala	Ruishiutalepuuro(M) polarjuusto vesimeloniviipale ruispala	4-viljanpuuro(M) kananmuna salaatinlehti ruis100%	Vehnähiutalepuuro(M) hedelmäsose tuorekurkkuviipale ruis100%	Ruishiutalepuuro(M) appelsiinilohko kaiserwursti ruispala
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale	Vadelmavispiuuro lihaleikkele tomaattiviipale kaurapala	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale	Hedelmäsmoothie täysjyväleipä viinirypäleet grahamsämpylä	Riisipiirakka munavoi omenalohko