

**Pyhäjärvi
terveyskeskus**

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Viikot: 23, 28 aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Uunimakkara (M,G), perunasose, jäävuori- punafriisee- tomaattisalaatti, kurkkusalaatti, sinaappi, ketsuppi maito, leipä,rasva	Murea nauta-kiusaus (L,G) maissi, jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Jauhelihakastike (M,G), perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Kirjolohivuoka (L), kaali-rapea- melonisalaatti, punajuurisuale maito, leipä,rasva	Broileripyörykkä (M), perunasose, kermaviilikastike, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Janssoninkiusaus (L), herne, tomaattilohko maito, leipä, rasva, edamjuusto	Liha-perunaviipale- laatikko (L), punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Hedelmäinen jogurttirahka	Marjat (suomi) ja vaniljakastike	Ananaskiisseli	Mustikkavispipuuro	Mangokiisseli	Luumurahka	Mansikkakiisseli
Päivällinen	Jauhelihakeitto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva, sulatejuusto	Mannapuuro, tuorekurkku, maito, leipä,rasva, voileipäkinkku	Palvikuutiokeitto, tomaatti, maito, leipä,rasva polarjuusto	Kanajauhelihakeitto, salaatinlehti, maito, leipä,rasva, sulatejuusto	Lihakeitto, tuorekurkku maito, leipä,rasva, edamjuusto	Nakkikeitto, polarjuusto, tuorekurkku maito, leipä,rasva	Riisipuuro (L), kaneli- sokeri, tomaatti maito, leipä,rasva, gotlermakkara
Illtapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu- kiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsöse-rahka, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva, mehukeitto	Marjakiisseli, rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su

Viikot: 24,29 aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljan puuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Palapaisti (L,G), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti maito, leipä,rasva,	Hernekeitto (M,G), edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva, sinappi	Broilerikastike (L,G) perunat, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva,	Tonnikalapasta (L), jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti maito, leipä,rasva,	Jauhelihapihvi L,G) perunasose, salaattimix-kesäkur- pitsa, kartanonherkku- salaatti maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus (L), tomaatti, juusto, maito, leipä,rasva	Sianlihakastike (M,G), perunat, parsakaali punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarja-kiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Vadelma- mustikkakiisseli	Mustikkatäytepirtelö	Puolukkamousse	Raparperikiisseli ja vaniljakastike
Päivällinen	Mannapuuro(L) salaatinlehti, maito, leipä,rasva, voileipäkinkku	Kana-perunasuikale- laatikko, paprika,maito, leipä,rasva, oltermannijuusto	Perunahippu- munakas palvirouheella, tomaatti maito, leipä,rasva, edamjuusto	Kesäkeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, maksamakkara	Seikeitto, tomaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Porkkanansosekeitto , salaatinlehti, lihapasteija maito, leipä, rasva	Riisipuuro, kaneli- sokeri, tomaatti, gottermakkara maito, leipä,rasva,
Illtapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu- kiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva mehukeitto	Hedelmäsöse-rahka, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Marjakiisseli, rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva, ylikäypäkinkku

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Viikot: 25, 30 aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljan puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Kalapyörykät (M,G) perunasose, jää- punafrisee- kurkku- maissisalaatti punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Kasvissosekeitto (L,G), riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku maito, leipä,rasva	Makaronilaatikko (L), parsakaali, kaali- kurkku- ananassalaatti, ketsuppi maito, leipä,rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (L,G) oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Nakkikastike (L,G), perunat,porkkanaviipa le, kaali-kesäkurpitsa- retiisisalaatti maito, leipä,rasva	Lohilaatikko (L), punajuuri- omenasalaatti maito, leipä,rasva, oltermannijuusto	Lihamureke (M,G), kermaperunat, kastike, vihreä salaatti-kurkku- paprikasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Omena- päärynäkiisseli	Mansikkavispipuuro	Mangokiisseli	Omena-vaniliinivanukas	Jäätelö	Omenapaistos ja vaniljakastike	Persikkasosekiisseli
Päivällinen	Kalkkunakeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva	Jauheliheberunaviipal elaatikko, tomaatti, maito, leipä,rasva, edamjuusto	Kukkakaali-sosekeitto, salaatinlehti, maito, leipä,rasva voileipäkinkku	Lihakeitto, tomaattiviipale, tomaatti, maito, leipä,rasva, sulatejuustonappi	Possukeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Perunavelli, tomaattiviipale, kevyt balkan, maito, leipä, rasva,	Riisipuuro, kaneli- sokeri tomaatti, maito, leipä,rasva, lihahyytelö
Illtapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu- kiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva, mehukeitto	Marjakiisseli, rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinkku
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su

Viikot: 26, 31 aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljan puuro (M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Kalkkunakastike (L,G), perunat, salaattimix- kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Jauhelihakeitto (L,G), edamjuusto, tomaatti, maito, leipä,rasva	Lasagnette(L), kaali- jäävuori-man- dariinisalaatti, ketsuppi maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus (LG) keltainen porkkana jäävuori-ananas- tomaattisalaatti maito, leipä,rasva	Kalamurekepihvi(M,G) , perunasose,kermaviili kastike,jäävuori- punafrisee-kesäkurpit- sasalaatti,punajuuri kuutio maito, leipä,rasva	Lohikeitto (L,G), tomaatti, edamjuusto maito, leipä,rasva	Karjalanpaisti (M,G), perunat, parsakaali, sienisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmakäätorttu
Jälkiruoka	Hedelmäkiisseli,	Ohukaiset ja hillo	Marjakiisseli	Ananas- passionhedelmä vanukas	Jogurttirahka	Vatkattu mustaherukka- puuro	Appelsiinikiisseli
Päivällinen	Makkarakeitto tuorekurkku maito, leipä, rasva sulatejuusto	Perunanuudeli-vuoka murealla naudalla maito, leipä, rasva polarjuusto	Kesäkeitto, salaatinlehti, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Siskonmakkarakeitto salaatinlehti maito, leipä, rasva edamjuusto	Kasvissosekeitto munapasteija tuorekurkku maito, leipä, rasva	Possumurea- laatikko tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (L), kanelisokeri, salaatinlehti maito, leipä, rasva kevyt balkan
Illtapala	Jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Mustaherukkamehu- kiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsöse-rahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva, mehukeitto	Marjakiisseli, rahka, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka- grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jogurttirahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinkku

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Viikot: 27, 32 aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljan puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Lihapyörykät, perunat, kastike (M), jää-punafrisee-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Kasvispihvi (M,G), perunasose, pikku porkkana jäävuori-punafrisee- paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Broilerpastavuoka (L), vihanneskekoitus rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lohikeitto (L,G), maito, leipä,rasva keittokinkku, salaatinlehti	Jauheliihakiusaus, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Jauhelihakeitto (M,G), tomaatti, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Lihakastike, perunat, kruunusekoitus, Italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Aprikoosikiisseli	Vadelmavispipuuro	Päärynäkiisseli	Hedelmäsmoothie	Marja-talkkunahyve	Jäätelö	Kuningatarkiisseli
Päivällinen	Kukkakaalisose- keitto tomaatti, maito, leipä,rasva kaiserwursti	Lihakasvispata salaatinlehti maito, leipä,rasva oltermanni juusto	Possukeitto, salaatinlehti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Jauhelihaperunaviipalel aatikko, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Pinaattikeitto kananmunat tuorekurkku maito, leipä,rasva	Kinkkukiusaus, auriinkosalaatti, maito, leipä, rasva	Riisipuuro, tomaatti maito, leipä,rasva saunapalvileilke
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva, mehukeitto	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-graham- puuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinkku