

| Ateria   | Vko 1/ ma                                                                                       | ti                                                                                            | ke                                                                                                                                                       | to                                                                                 | pe                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)marjaseose<br>tuorekurkkuviipale, kevyt balkan<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät         | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät | 4-viljanpuuro(M)mehukeitto<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät                                                                     | Vehnähiutalepuuro(M)hedelmäsose,<br>tuorekurkkuviipale<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinilohko<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät                         |
| Lounas   | Jauhelihakastike<br>pasta<br>jäävuori-tuorekurkku-<br>persikkasalaatti<br>ketsuppi,pehmeä leipä | Kananugetit<br>kermaperunat<br>jäävuori-tomaattisalaatti<br>pehmeä leipä                      | Uunimakkara,perunasose<br>porkkanaraaste (syksy)<br>jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät)<br>sinappi, ketsuppi<br>kurkkusalaatti<br>pehmeä leipä | Riisipuuro<br>kanelisokeri<br>saunapalvileikkele<br>pehmeä leipä                   | Kirjolohivuoka<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti<br>punajuurikuutio<br>pehmeä leipä |
| Välipala | Ananaskiisseli<br>edamjuusto,tomaattiviipale<br>pehmeä leipä                                    | Hedelmä mousse,<br>pehmeä leipä<br>paprikasuikale                                             | Marjat (suomi),vaniljakastike<br>pehmeä leipä<br>tomaatti                                                                                                | Aprikoosivispipuuro<br>omenalohko<br>pehmeä leipä                                  | Jogurtti ,kevyt balkan<br>kurkkupalkki<br>pehmeä leipä                                     |

2026: 4,9,14,19,24,29,34

| Ateria   | Vko 2 /ma                                                                                     | ti                                                                              | ke                                                                                                             | to                                                                             | pe                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)marjaseose<br>tuorekurkkuviipale<br>pehmeä leipä,kevyt oltermanni<br>Hedelmät    | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>vesimeloniviipale<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät  | 4-viljanpuuro(M)mehukeitto<br>kananmuna,salaatinlehti<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät                              | Vehnähiutalepuuro(M)hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>pehmeä leipä,Hedelmät | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>appelsiinilohko<br>kevyt balkan<br>pehmeä leipä,Hedelmät  |
| Lounas   | Broilerikastike,riisi<br>jäävuori-kaali-persikkasalaatti<br>mustaherukkahillo<br>pehmeä leipä | Tonnikalapasta<br>kiinankaali-melonisalaatti<br>punajuurikuutio<br>pehmeä leipä | Jauhelihapihvi,perunasose<br>punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti<br>sinappi, ketsuppi<br>pehmeä leipä | Hernekeitto<br>Edam juusto 17 %<br>tuorekurkkuviipale<br>ohrarieskanen,sinappi | Palapaisti,perunat<br>vihannesmixjää-punafrisee-<br>omena-kurpitsasalaatti<br>pehmeä leipä |
| Välipala | Ruusunmarjakiisseli<br>pehmeä leipä<br>edamjuusto 17 %<br>meloni                              | Aprikoosikiisseli<br>pehmeä leipäkevyt balkan<br>paprikasuikale                 | Marjarahka<br>pehmeä leipä<br>appelsiinilohko                                                                  | Pannari ja mansikkahillo ,<br>näkkileipä<br>tomaattiviipale                    | mustikkatäytepirtelö<br>pehmeä leipä<br>paprikasuikale                                     |

2026:5 ,10,15,20,25,30,35

| Ateria   | Vko 3 /ma                                                                                       | ti                                                                                              | ke                                                                                                | to                                                                                 | pe                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)marjaseose<br>tuorekurkkuviipale<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät                       | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>pehmeä leipä,Hedelmät      | 4-viljanpuuro(M)mehukeitto<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>pehmeä leipä,Hedelmät                 | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>pehmeä leipä,Hedelmät | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>appelsiinilohko<br>kinkkuleikkele<br>pehmeä leipä |
| Lounas   | Mifupasta<br>salaattisekoitus- hunaja-<br>cantaloupemelonisalaatti<br>raejuusto<br>pehmeä leipä | Kalapyörökät<br>perunasose<br>jäävuori-kurkku-maissisalaatti<br>punajuurikuutio<br>pehmeä leipä | Nakkikastike<br>perunat<br>lämmin kasvis<br>jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti<br>pehmeä leipä | Aurinkoinen broilerikeitto<br>oltermanni 17 %<br>paprikasuikale<br>pehmeä leipä    | Makaronilaatikko<br>kaali-kurkku-ananassalaatti<br>ketsuppi<br>pehmeä leipä        |
| Välipala | Mangokiisseli<br>pehmeä leipä<br>kurkkuviipale                                                  | Hedelmäinen piimävanukas<br>pehmeä leipä<br>tomaatti                                            | Mansikkavispipuuro<br>kevyt balkan<br>pehmeä leipä<br>viinirypäle                                 | Jogurtti 1%<br>pehmeä leipä<br>porkkanapalkki (syksy)<br>kurkkupalkki (kevät)      | Banaani<br>pehmeä leipä, kevyt oltermanni<br>Paprikasuikale                        |

| Ateria   | Vko 4 / ma                                                                                       | ti                                                                                         | ke                                                                                                                             | to                                                                                       | pe                                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)marjasose<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>Pehmeä leipä,Hedelmät           | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>Pehmeä leipä,Hedelmät | 4-viljanpuuro(M)mehukeitto<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>Pehmeä leipä,Hedelmät                                              | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>Pehmeä leipä,Hedelmät       | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>appelsiinilohko<br>pehmeä leipä<br>Hedelmät |
| Lounas   | Kalkkunakastike,riisi<br>salaattimix-kurkku-ananas-salaatti<br>mustaherukkahillo<br>Pehmeä leipä | Jauheliuhakeitto<br>polarjuusto 15 %<br>omena<br>Pehmeä leipä                              | Kalakuviot,perunasose<br>tillikermaivilkastike<br>jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsa-salaatti<br>punajuurikuutio<br>Pehmeä leipä | Ohrasuurimopuuro<br>Mehukeitto<br>keittokinkku viipale<br>paprikasuikale<br>Pehmeä leipä | Lasagnette<br>kaali-jäävuori-mandariinisalaatti<br>ketsuppi<br>Pehmeä leipä  |
| Välipala | Hedelmäkiisseli<br>Pehmeä leipä<br>paprikasuikale                                                | Ananas-passionhedelmä-<br>mousse<br>Pehmeä leipä<br>paprikasuikale                         | Marjakiisseli<br>keittokinkku viipale<br>Pehmeä leipä<br>paprikasuikale                                                        | Mustaherukkavisipuuuro<br>Pehmeä leipä<br>polarjuusto<br>lanttutikku                     | Jogurtti rasvaa<br>1 %, sokeria alle 10g<br>Pehmeä leipä<br>viinirypäle      |

2026:2,7,12,17,22,27,32

| Ateria   | Vko 5 / ma                                                                          | ti                                                                                                                              | ke                                                                                | to                                                                                           | pe                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)marjasose<br>tuorekurkkuviipale<br>Pehmeä leipä<br>Hedelmät            | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>Pehmeä leipä,Hedelmät                                      | 4-viljanpuuro(M)mehukeitto<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>pehmeä leipä,Hedelmät | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>Pehmeä leipä,Hedelmät           | Ruishiutalepuuro(M)mehukeitto<br>appelsiinilohko<br>kaiserwursti<br>Pehmeä leipä,Hedelmät |
| Lounas   | Kebabkastike<br>Riisi<br>vihreäsalaatti-retiisi-ananas-<br>salaatti<br>Pehmeä leipä | Pinaattiohukaiset<br>perunasose<br>jäävuori-punafrisee-paprikakuutio-<br>mango-salaatti<br>puolukka<br>rajuusto<br>Pehmeä leipä | Lohikeitto<br>ylikypsäkinkku viipale<br>tuorepala<br>Pehmeä leipä                 | Lihapyörkät<br>perunat<br>kastike<br>salaattimix-tomaatti-<br>kurkkusalaatti<br>Pehmeä leipä | Broilerpastavuoka<br>rapea suikale-vesimelonisalaatti<br>Pehmeä leipä                     |
| Välipala | Päärynäkiisseli<br>Pehmeä leipä<br>edamjuusto 17 %<br>kurkkuviipale                 | Vadelmavisipuuuro<br>kinkkuleikkele<br>tomaattiviipale<br>Pehmeä leipä                                                          | Makuviili(Viilis)<br>paprikasuikale<br>Pehmeä leipä                               | Hedelmäsmoothie<br>viinirypäleet<br>pehmeä leipä                                             | Riisipiirakka<br>munavoi<br>omenalohko                                                    |

Lisäksi aterioilla tarjolla näkkileipää, rasvaton maito/piimä, margariini

Keskuskeittiö Ester 040-6533271/ erityisruokavaliot 040-6533715