

Utjärven päivähoidon aamu- ja välipalalista syyslukukausi 2020

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
① 33,39,45, 51	Aamupala: Vehnähiutalepuuro leipä, levite, juusto, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro leipä, levite, makkara, tomaatti,	Aamupala: Ruishiutalepuuro leipä, levite, kinkku, paprika	Aamupala: Kahden viljan puuro leipä, levite, makkara, kurkku hedelmiä	Aamupala: Neljän viljan puuro leipä,levite, juusto,tomaatti, juurespalat
	Välipala: leipä, levite,juusto, tuorekurkku, karjalan-/coctailpiirakat, soppa	Välipala: leipä, levite, makkara, tomaatti, Marjaisakiisseli	Välipala: leipä, levite, kinkku, paprika, Jogurtti + mansikkakiisseli	Välipala: leipä, levite, makkara, kurkku Porkkanaohukkaat	Välipala: leipä,juusto, tomaatti, hedelmäkiisseli, juurespalat
② 34,40,46, 52	Aamupala: Ruishiutalepuuro leipä, levite, makkara,tomaatti Hedelmiä	Aamupala: Kaura-riisihiutalepuuro maitoon sämpylä, levite, lihaleikkele,kurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro leipä, levite,juusto,tomaatti juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro leipä, levite, maksamakkara, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, kananmuna,paprika
	Välipala: leipä, levite, makkara, tuorelisä, Karhunvadelmakiisseli, hedelmiä	Välipala: ruissämpylä, levite, lihaleikkele, kurkku, Vatkattu hedelmäpuuro	Välipala: leipä, levite, juusto, tomaatti, Ruusunmarjakiisseli, juurespala	Välipala: leipä, levite, maksamakkara, tureku, Marjarahka	Välipala: Leipä,levite,juusto, paprika Herukkainen kiisseli
③ 35,41,47, 53	Aamupala: Neljän viljan puuro leipä, levite, makkara, kurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, levite, juusto, kirsikkatomaatti, hedelmää	Aamupala: Ruishiutalepuuro leipä, levite, makkara, tuorekurkku	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon leipä, levite, kinkku, tomaatti juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro sämpylä, levite, maksamakkara paprika
	Välipala: Patonki, levite, makkara, kurkku Mustikkakiisseli	Välipala: leipä, levite, juusto, tomaatti Sopa ja murot, hedelmää	Välipala: leipä, levite, makkara, tuorekurkku, Omenakiisseli	Välipala: leipä, levite, kinkku, tomaatti, Reilun kaupan banaani	Välipala: leipä, levite, maksamakkara, paprika Mansikkakiisseli
④ 36,42,48,1	Aamupala: Kaurapuuro leipä, levite, makkara,tuorekurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro sämpylä, levite, juusto, paprika	Aamupala: Ruishiutalepuuro leipä, levite, kinkku, tomaatti juurespala	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon leipä, levite, juusto, tuorekurkku, juurespala	Aamupala: Neljän viljan puuro sämpylä, kananmuna, tomaatti
	Välipala: leipä, levite, makkara, tuorekurkku, Vatkattu marjapuuro	Välipala: sämpylä, levite, juusto, paprika, Ananaskiisseli	Välipala: leipä, levite, kinkku, tomaatti, juure, Talon Tapaan	Välipala: leipä, levite, juusto, tuorelisä, Suklaakiisseli + hillo	Välipala: sämpylä, levite, juusto, tuorelisä Annos välipala

Utajärven päivähoiton aamu- ja välipalalista syyslukukausi 2020

⑤ 37,43,49	Aamupala: Vehnähiutalepuuro leipä, levite, juusto, tuorekurkku	Aamupala: Kaura-riisihiutalepuuro maitoon sämpylä, levite, makkara, paprika	Aamupala: Neljän viljan puuro leipä, levite, lihaleikkele, tomaatti, melonikolmiot	Aamupala: Kaurahiutalepuuro leipä, levite, makkara, tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro patonki, sulatejuusto,levite, paprika
	Välipala: leipä, levite, juusto, tuorekurkku, Trooppinen hedelmäkiisseli	Välipala: sämpylä, levite, makkara, paprika, Mansikka-vadelmakiisseli	Välipala: leipä, levite, lihaleikkele, tomaatti, Smoothie, melonikolmiot	Välipala: leipä, levite, makkara,tuorekurkku, Appelsiiniikiisseli	Välipala: patonki, tuorejuusto,paprika Mustikka-grahampuro
⑥ 38,44,50	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon leipä, levite, kinkku, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, levite, juusto, tomaatti hedelmiä	Aamupala: Neljän viljan puuro leipä, levite, makkara, tuorekurkku,	Aamupala: Ruishiutalepuuro leipä, levite, kinkku, paprika Juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro leipä, levite, kananmuna, tuorekurkku
	Välipala: leipä, levite, kinkku, tuorekurkku, Boysenmarjakiisseli	Välipala: sämpylä, levite, juusto, tomaatti, Aprikoosikiisseli	Välipala: leipä, levite, makkara, tuorekurkku, Hedelmäsalaatti	Välipala: leipä, levite, kinkku, paprika, Kuningatarkiisseli	Välipala: patonki, juusto,levite,tuorekurkku Marjat ja kastike

Aamupalalla ja välipalalla vaihdellen erilaisia leipävaihtoehtoja.

Ruokajuomana maito, piimä, vesi

Aamupalalla ja välipalalla vaihdellen tuorelisiä/juureksia satokauden mukaan.

Erityisruokavaliot huomioidaan

Muutokset mahdollisia