

PÄIVÄHOIDON AAMU- JA VÄLIPALALISTA SYKSY 2023

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32/7.8. 37/11.9. 42/16.10. 47/20.11. 52/25.12.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • leikkele • tuorekurkku Välipala: • Vaniljajogurttirahka • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: • Ruusunmarjakiisseli • tomaatti	Aamupala: Neljän viljan puuro • paprika Välipala: • Riisipiirakka • Km – riisipuuro + sose • paprika	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon • tuorekurkku Välipala: • Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juurespala Välipala: • Hedelmäkiisseli • juusto • juurespala
33/14.8. 38/18.9. 43/23.10. 48/27.11.	Aamupala: Kahden viljan puuro • tomaatti Välipala: • Kaakao + sämpylä • tomaatti	Aamupala: Kaura-Riisihiutalepuuro maitoon • vesimelonikolmio Välipala: • Jogurtti • vesimelonikolmio	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: • Omenakiisseli • juusto • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro • kananmuna • hedelmä Välipala: • Marjakiisseli • hedelmä	Aamupala: Neljän viljan puuro • juusto • paprika Välipala: • Grahamlihapirakka • Km – porkkanalettuset • paprika
34/21.8. 39/25.9. 44/30.10. 49/4.12.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: • pizzapala • Km - risifrutti • tuorekurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro • tomaatti Välipala: • Vaniljakiisseli + hillo • tomaatti	Aamupala: Neljän viljan puuro • paprika Välipala: • Mansikka-Raparperiikiisseli • paprika	Aamupala: Maitopuuro • leikkele • tuorekurkku Välipala: • Maustamaton jogurtti + sose • tuorekurkku	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juurespala Välipala: • Hedelmäsalaatti • juusto, juurespala
35/28.8. 40/2.10. 45/6.11. 50/11.12.	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon • hedelmä Välipala: • Mehukeitto + murot • hedelmä	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • leikkele • tomaatti Välipala: • Marja- / hedelmärahka • tomaatti	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: • Karhunvadelmakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tomaatti Välipala: • Marjat ja kastike • juusto • tomaatti	Aamupala: Kahden viljan puuro • paprika Välipala: • Mangokiisseli • paprika
36/4.9. 41/9.10. 46/13.11. 51/18.12.	Aamupala: Neljän viljan puuro • juusto • tuorekurkku Välipala: • Kuningatarikiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Mehukeitto & murot • tomaatti Välipala: • Patonki & tuorejuusto • tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • paprika Välipala: • Ananas-appelsiiniikiisseli • paprika	Aamupala: Kaura-riisihiutalepuuro maitoon • leikkele • tuorekurkku Välipala: • Porkkanalettuset • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tomaatti Välipala: • Mustikkavanukas • tomaatti

Välipalat sisältävät leivän, ravintorasvan ja ruokajuoman (maito, piimä tai vesi).

Hyvää ruokahalua!