

PÄIVÄHOIDON AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2023

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 2 / 9.1. 8 / 20.2. 14 / 3.4. 20 / 15.5	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Suklaakiisseli • juusto, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro • makkara, tomaatti Välipala: Hedelmäsalaatti • kirsikkatomaatti / tomaatti	Aamupala: Murot ja mehukeitto • paprika Välipala: Pizzapala • paprika	Aamupala: Kahden viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Marjakiisseli • makkara, tuorekurkku	Aamupala: Neljän viljan puuro • juusto, juurespala Välipala: Porkkanaohukkaat • puolukkahillo • juurespala
II 3 / 16.1. 9 / 27.2. 15 / 10.4. 21 / 22.5.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • makkara, tuorekurkku Välipala: Karahvadelmakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Kaura-riisihutalepuuro maitoon • kirsikkatomaatti / tomaatti Välipala: Vispipuuro • makkara, tomaatti	Aamupala: Kahden viljan puuro • juusto, paprika Välipala: Smoothie • paprika	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juurespala Välipala: Marjarahka • juurespala	Aamupala: Kaurapuuro • kananmuna, tuorekurkku Välipala: Herukkainen kiisseli • juusto, tuorekurkku
III 4 / 23.1. 10 / 6.3. 16 / 17.4. 22 / 29.5.	Aamupala: Neljän viljan puuro • juusto, tuorekurkku Välipala: Mansikkakiisseli • patonki • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro • kirsikkatomaatti / tomaatti Välipala: Jogurtti • kinkku, kirsikkatomaatti / tomaatti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • makkara, paprika Välipala: Mangokiisseli • paprika	Aamupala: Riisihutalepuuro maitoon • tuorekurkku Välipala: Kaakao / tee • ruisleipä • juusto, tuorekurkku	Aamupala: Jogurtti • juurespala Välipala: Mehukeitto & murot • juurespala
IV 5 / 30.1. 11 / 13.3. 17 / 24.4. 23 / 5.6.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: Ananaskiisseli • maksamakkara • tuorekurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro • paprika Välipala: Riisipiirakka & munavoi • paprika • hedelmä	Aamupala: Ruishiutalepuuro • kinkku, tomaatti Välipala: Kappalehyvä • kirsikkatomaatti / tomaatti	Aamupala: Riisihutalepuuro maitoon • tuorekurkku Välipala: Paahtokiisseli • juusto, tuorekurkku	Aamupala: Neljän viljan puuro • juusto, vesimelonikolmiot Välipala: Mustikkavanukas • patonki, tuorejuusto • vesimelonikolmiot
V 6 / 6.2. 12 / 20.3. 18 / 1.5.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juusto, paprika Välipala: Hedelmäkiisseli • paprika	Aamupala: Kaura-riisihutalepuuro maitoon • tuorekurkku Välipala: Grahamlihapirakka • tuorekurkku	Aamupala: Neljän viljan puuro • lihaleikkele, tomaatti Välipala: Mustikkakiisseli • kirsikkatomaatti / tomaatti	Aamupala: Kaurahutalepuuro • hedelmä Välipala: Maustamaton jogurtti + hedelmäsose • makkara	Aamupala: Ruishiutalepuuro • patonki, sulatejuusto, juurespala Välipala: Porkkanasämpylä • sulatejuusto, juuresp.
VI 1 / 2.1. 7 / 13.2. 13 / 27.3. 19 / 18.5.	Aamupala: Riisihutalepuuro maitoon • tuorekurkku Välipala: Marjat ja kastike • patonki, juusto	Aamupala: Kaurapuuro • juusto, hedelmä Välipala: Pasteija • hedelmä	Aamupala: Neljän viljan puuro • makkara, tuorekurkku Välipala: Mansikka-Vadelmakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro • kirsikkatomaatti / tomaatti Välipala: Hedelmärahka • kinkku, tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • kananmuna, kurkku Välipala: Boysenmarjakiisseli • tuorekurkku

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.