



PÄLKÄNE

/ tarkoittaa vaihtoehtoisesti

Ateriasisällöt / ikääntyneet

Aamupala

- Puuro ruokalistan mukaan
- Margariinisilmä
- Kiisseli / sokeri / hillo

- Leipä, levite
- Leikkele- tai juustosiivu

- Hedelmä ja kasvispala / -survos

- Maito
- Tuoremehu
- Kahvi / tee

Lisäksi huomioitavaa

- Levitteenä tulee tarjota myös kasvirasvavaihtoehtoa
- Ruokajuomina tulee tarjota myös vähärasvaisia vaihtoehtoja
- Lounas ja päivällinen kumpikin tyydyttävät noin 30 % päivittäisestä energiatarpeesta, aamiainen noin 20 % ja väli- ja iltapala yhteensä loput 20 %

Lounas

- Lounasruoka ruokalistan mukaan
- Salaatti tai raaste

- Maito, piimä, vesi, kotikalja

- Leipä, levite

- Jälkiruoka ruokalistan mukaan

Keittopäivinä

- Leipä / karjalanpiirakka / porkkana-grahampiiirakka
- Levite

- Juusto- tai leikkelesiivu
- Hedelmä ja kasvispala / -survos

- Jälkiruoka ruokalistan mukaan

Päiväkahvi

- Kahvileipä (pulla, kuivakakku, marjapiiras, kääretorttu, muffini, pikkuleipä tms.)

Päivällinen

- Päivällisruoka listan mukaan

- Maito, piimä, vesi, kotikalja

- Leipä, levite
- Leikkele- tai juustosiivu

Iltapala

- Leipä, levite
- Leikkele- tai juustosiivu

- Kiisseli / jogurtti / viili

- Hedelmä ja kasvispala / -survos

- Maito
- Tuoremehu
- Kahvi / tee