

## LIITE 2. Eri aterioiden komponentit

### Aamupala:

- tomaatti, kurkku, salaatinlehdet, maustekurkku
- kinkku
- juusto
- liotetut aprikoosit
- omena- ja mansikkahillo sekä sokeriton hillo
- 2 erilaista ruisleipää, leikattava vaalea leipä ja kauraleipä
- levitteet
- sämpylät
- maustamaton ja maustettu jogurtti
- marjasekoitus
- hedelmäsalaatti
- hiutalepuuro (ruis / kaura / ohra / vehnä) sekä gluteeniton puuro
- kananmunat
- munakokkeli
- kahvi, tee, kaakao
- viikonloppuisin nakit sekä karjalanpiirakat ja munavoi tai croissantit

Ateria lounaalla ja päivällisellä koostuu eri komponenteista. Suunnittelussa huomioidaan kauden tuotteet, värit ja raaka-aineiden vaihtelevuus ja osaksi myös hinta.

### Kylmät alkuruoat:

- antipastot (mm. oliivi, raejuusto, hedelmäsäilykkeet, jalapeno, tonnikala)
- salaattimix, tomaatti ja kurkku
- kaksi sekoitettua ruokaisaa salaattia
- kermaviilipohjainen salaatinkastike
- talon oma salaatinkastike

### Lämpimät ruoat:

- liharuoka
- kalaruoka
- kasvisruoka

- energialisäke: peruna (aina), pasta / riisi

Leivät:

- kauraleipä
- kaksi erilaista ruisleipää
- leikattava leipä (sipulileipä)

Levitteet:

- Keiju
- Voilevi
- Voi

Ruokajuomat:

- rasvaton maito
- kevyt maito
- piimät (rasvaton ja laktoositon)
- vesi
- appelsiini ja omenamehu juoma-automaatista

riisi- ja kauramaitovalmisteet erityisruokavaliolle