

Ruokalista 30.1-12.3.2023



Viikko: 1

Maanantai 30.1	Tiistai 31.1	Keskiviikko 1.2	Torstai 2.2	Perjantai 3.2
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
JAUHELIHAKASTIKE L, M	KALAPUIKKO L, M	MANNAPUURO L	BROILERIRISOTTO L, G, M	POSSUNLIHAKEITTO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M	VEGENUGGETTI	MANNAPUURO L	VIHREÄ KASVISRISOTTO L, G	LINSSIKEITTO L, G, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJAKIISSSELI L, G, M	APPELSIINI-KIISSSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M	SUKLAAKIISSSELI L, G	HEDELMÄJOGURTTI L, G

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 30.1-12.3.2023



Viikko: 2

Maanantai 6.2	Tiistai 7.2	Keskiviikko 8.2	Torstai 9.2	Perjantai 10.2
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
POSSUA ACAPULCO L	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	PINAATTIOHUKAISET L	KANA-CURRYKASTIKE L, G	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
KASVISKASTIKE ACAPULCO L, G	AURINKOINEN SOSEKEITTO L, G	PINAATTIOHUKAISET L	MAKEAN TULINEN TOFUKASTIKE L, G	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
KARVIAÍSKIISSELI L, G, M	Riisipiirakka L	MANSIKKAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄRAHKA L, G	BOYSENMARJAKIISSELI L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 30.1-12.3.2023



Viikko: 3

Maanantai 13.2	Tiistai 14.2	Keskiviikko 15.2	Torstai 15.2	Perjantai 16.2
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
PALAPAISTI L, M	KELTAINEN KANAKEITTO L, G	UUNIKALAA PAPRIKAKASTIKKEESSA L, G	KASVIS CHILI L, G	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
AURINKOINEN AURAKASTIKE L, G	KELTAINEN KURPITSASOSEKEITTO L, G	VÄLIMERELLINEN KASVISHÖYSTÖ L, G	KASVIS CHILI L, G	KREIKKALAINEN VUOKA L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJASALAATTI L, G, M	Perunarieska L, M	PERSIKKAKIISSELI L, G, M	MAITOKIISSELI L, G	MANSIKKAKIISSELI L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 30.1-12.3.2023



Viikko: 4

Maanantai 20.2	Tiistai 21.2	Keskiviikko 22.2	Torstai 23.2	Perjantai 24.2
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	UUNIMAKKARA L, G, M	HERNEKEITTO L, G, M	JAUHELIHABOLOGNESE L, M	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
CHILI-VIHANNESKASTIKE L, G	KASVISPIHVI L, G, M	KASVISHERNEKEITTO L, G, M	SOIJAROUHE-KASVISKASTIKE L, G, M	PINAATTIRAEJUUSTONAPPI L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MUSTIKKAKIISSSELI L, G, M	PUNAHERUKKA-VADELMAKIISSSELI L, G, M	HEDELMÄJOGURTTI L, G	Grahamsämpylä L, G, M	MUSTAHERUKKA-BANAANIKIISSSELI L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 30.1-12.3.2023



Viikko: 6

Maanantai 6.3	Tiistai 7.3	Keskiviikko 8.3	Torstai 9.3	Perjantai 10.3
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	VILJAINEN VOIMAPUURO L	LINDSTRÖMIN PIHVI L, G, M	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	PALVILAPAKIUSAUS L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	VILJAINEN VOIMAPUURO L	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	TÄYTELÄINEN PAPUKEITTO L, G	PINAATTINEN MIFU-KASVISKUSAUS L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
VADELMAKIISSSELI L, G, M	Perunarieska L, M	HEDELMÄSMOOTHIE L, G	MARJARAHKA L, G	RUUSUNMARJAKIISSSELI L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia