

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



Viikko: 1

maanantai 24.4	tiistai 25.4	keskiviikko 26.4	torstai 27.4	perjantai 28.4
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
JAUHELIHAKASTIKE L, M	UUNIMAKKARA L, G, M	VILJAINEN VOIMAPUURO L	KALAPUIKKO L, M	LASAGNE L
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M	VEGENUGGETTI	VILJAINEN VOIMAPUURO L	KASVISPUIKKO L, M	MIFULASAGNE L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJAKIISSSELI L, G, M	APPELSIINI-KIISSSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M	SUKLAAKIISSSELI L, G	Munkki 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 24.4.-4.6.2023



Viikko: 2

maanantai 1.5	tiistai 2.5	keskiviikko 3.5	torstai 4.5	perjantai 5.5
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
.	KANA-CURRYKASTIKE L, G	PINAATTIOHUKAISET L	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO L, M
	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
	MAKEAN TULINEN TOFUKASTIKE L, G	PINAATTIOHUKAISET L	AURINKOINEN SOSEKEITTO L, G	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
.	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 24.4.-4.6.2023



Viikko: 3

maanantai 8.5	tiistai 9.5	keskiviikko 10.5	torstai 11.5	perjantai 12.5
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
PALAPAISTI L, M	KELTAINEN KANAKEITTO L, G	UUNIKALAA PAPRIKAKASTIKKEESSA L, G	KASVIS CHILI L, G	MERIMIESLAATIKKO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
OMENAINEN JUURESPATA L, G, M	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 24.4.-4.6.2023



Viikko: 4

maanantai 15.5	tiistai 16.5	keskiviikko 17.5	torstai 18.5	perjantai 19.5
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	UUNIMAKKARA L, G, M	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L, G, M	helatorstai	LOUNAS TALON TAPAAN L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
CHILI-VIHANNESKASTIKE L, G	KASVISPIHVI L, G, M	TOMAATTINEN KASVISKEITTO L, G, M		
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MUSTIKKAKIISSSELI L, G, M	PUNAHERUKKA-VADELMAKIISSSELI L, G, M	HEDELMÄJOGURTTI L, G		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 24.4.-4.6.2023



Viikko: 5

maanantai 22.5	tiistai 23.5	keskiviikko 24.5	torstai 25.5	perjantai 26.5
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
MAKKARAKASTIKE L, M	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G	LIHA-KASVISPATA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M	LASAGNE L	PINAATTIKEITTO L
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M	KASVIS-PAPUKROKETTI L, G, M	QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M	MIFULASAGNE L	PINAATTIKEITTO L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MANGOKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSALAATTI L, G, M	MAITOKIISSELI L, G	OMENAKIISSELI L, G, M	Kaurapatonki L, 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 24.4.-4.6.2023



Viikko: 6

maanantai 29.5	tiistai 30.5	keskiviikko 31.5	torstai 1.6	perjantai 2.6
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	LINDSTRÖMIN PIHVI L, G, M RUSKEA KASTIKE L, M	VILJAINEN VOIMAPUURO L	PALVILAPAKIUSAUS L, G	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	VILJAINEN VOIMAPUURO L	PINAATTINEN MIFU-KASVISKIUSAUS L, G	TÄYTELÄINEN PAPUKEITTO L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
VADELMAKIISSSELI L, G, M	HEDELMÄSMOOTHIE L, G	Perunarieska L, M	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