

RUOKALISTA

11.9.-17.9.2023

* suomalaista lihaa

1

MAANANTAI

Lihakaalikeitto * M, L, G
Paneroitu Broilermurekeleike M, L
Halloumi Punajuuripihvi L, G
Riisi M, G
Kastike,
Parsakaali
Salaattipöytä
Mustaherukkakiisseli, keksit

TIISTAI

Kalakeitto L
Tortillat jauhelihatäytteellä * M, L
Tortilla kasvistäytteellä M, L
Kasvispiirakka soijanakilla L
Aprikoosivispis

KESKIVIIKKO

Broilerikasviskeitto* L, G
Pinaattiohukaiset (luomu) L
Perunasose L
Vihannesmix
Salaattipöytä
Vadelmakiisseli

TORSTAI

Koskenlaskija-sienikeitto L
Jauhelihalasgnette * L
Kasvislasagnette L
Herne-porkkana
Salaattipöytä
Maissikiisseli ja hillomarjat

PERJANTAI

Riisipuuro L, G
Stroganoff M, L
Perunat
Värikäs porkkanaviipale
Salaattipöytä
Mansikkakiisseli

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

RUOKALISTA

18.9.-24.9.2023

* suomalaista lihaa

2

MAANANTAI

Makkarakeitto M, L, G
Broilerpalat* M, L, G
Riisi
Currykastike
Kasvispihvit L, G
Kastike M, L
Maissi
Perunat
Salaattipöytä
Vadelmakiisseli

TIISTAI

Lihapiirakka kahdella nakilla L
Kasvispiirakka soijanakilla L
Mantelikala L
Perunasose L
Punajuurilohkot
Salaattipöytä
Mango-banaanirahka

KESKIVIIKKO

Pinaattikeitto L
Naudanlihapata *M, L
Kasvis-quarnpata M, L
Perunat
Vihannesmix
Salaattipöytä
Uuniomenat ja vaniljakastike L

TORSTAI

Kalakeitto L, G
Broileri-riisivuoka *L, G
Mifu-riisivuoka L, G
Parsakaali
Salaattipöytä
Suklaakiisseli L, G

PERJANTAI

Mannapuuro L
Lihapullat pippurikermakastikkeessa* L
Kasvispyörykät M, L, G
Kastike
Perunat
Baby-porkkana
Salaattipöytä
Karviaiskiisseli ja kermavaahto

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

RUOKALISTA

25.9.-1.10.2023

3

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

Broilerikeitto riisillä * M, L, G
Jauhelihakastike * M, L
Kasvisbolognese M, L, G
Perunat
Porkkanaviipaleet
Salaattipöytä
Boysenmarjakiisseli

TIISTAI

Kalakeitto L, G
Kasvispyörykät *M, L, G
Dippikastike M
Perunasose L, G
Europa-vihannessekoitus
Salaattipöytä
Marja-kaurapaistos M, L
Vaniljakastike L, G

KESKIVIIKKO

Kermanen porokeitto L
Aurinkoinen broilerikastike * L
Papu-kasviskastike L,G
Riisi-Monivilja M
Parsakaali
Salaattipöytä
Vadelma-karviaiskiisseli

TORSTAI

Jauhelihakeitto *M, L, G
Tonnikalapastavuoka L
Kasviskaalilaatikko M, L, G
Maissi-papu
Salaattipöytä
Karpalokiisseli ja vaniljakastike L

PERJANTAI

Hernekeitto * M, L, G
Täytetyt paprikat jauhelihalla* L, G
Täytetyt paprikat kasvistäytteellä L, G
Kasvisgratiini L, G
Salaattipöytä
Pannukakku L ja hillomarjat

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

RUOKALISTA

2.10.-8.10.2023

4

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

Porkkanasosekeitto L, G
Nakkikastike *M, L
Chili Sin Carne M, L
Perunat
Vihannesmix
Salaattipöytä
Marjapiirakka ja makukermavaahto

TIISTAI

Espanjalainen lihakeitto *M, L, G
Broilerin paistileike *M, L, G
Porkkanapihvit L
Kastike
Perunasose
Porkkanaviipaleet
Salaattipöytä
Mansikkakiisseli

KESKIVIIKKO

Kahdenkalankeitto L, G
Kasvissosekeitto L, G
Nyhtöporsas *M, L, G , BBQ-kastike
Riisi M, L, G
Kukkakaali-papu
Salaattipöytä
Talkkunahyve M

TORSTAI

Broilerikeitto* M, L, G
Makaronilaatikko *L
Kasvismakaronilaatikko * L
Herne-maissi-paprika
Salaattipöytä
Pappilan hätävara L

PERJANTAI

Ohrapuuro
Herkkumuikut *L, G
Palak Paneer G
Perunasose L
Babyporkkanat
Salaattipöytä
Puolukka-mustikkakiisseli

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

RUOKALISTA

9.10.-15.10.2023

5

MAANANTAI

Lempeä kanakeitto * L, G
Uuniperunat
Kinkkutäyte L, G
Kasvistäyte L, G
Kasvigratiini L, G
Salaattipöytä
Sekamarjakiisseli

TIISTAI

Lihapyörykkä-pastakeitto *M, L
Uunikala sitruunakastikkeessa *L, G
Mexicanpihvit M, L, G, kastike
Perunat
Babyporkkanat
Salaattipöytä
Puolukkaherkku L, G

KESKIVIIKKO

Broilerikeitto riisillä *M, L, G
Porsaanleike M, L
Punajuurirösti * L, G
Sienikastike L
Lohkoperunat
Kukkakaali-persilja
Salaattipöytä
Kanelipuusti ja kahvi /Mustikkakiisseli

TORSTAI

Kasvissosekeitto L, G
Kebabkiusaus * L, G
Juustoinen kasviskiusaus L, G
Vihannesmix
Salaattipöytä
Kahvikiisseli L, G /Mansikkakiisseli

PERJANTAI

Kylmäsavulohikeitto L, G
Broilerikastike * L, G
Mifu-kasviskastike L, G
Ohrahelmi
Herne-Maissi
Salaattipöytä
Kauraomenapaistos L ja vaniljakastike L, G

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

MAANANTAI

Lihakeitto * M, L, G
Lohikastike L
Kasvis-tikkamasala L, G
Kierrepasta M, L
Herne-porkkana
Salaattipöytä
Puolukkakiisseli

TIISTAI

Broilerikeitto *M, L, G
Uunimakkara * M, L, G
Vegemakkara M, L, G
Kastike
Porkkana-perunasose L, G
Parsakaali
Salaattipöytä
Vadelmavanukas L, G

KESKIVIIKKO

Mannapuuro L
Kaalikääryle* M; L
Kasviskaalikääryle M, L, G
kastike M, L
Perunat
Uunijuurekset * M, L, G
Salaattipöytä
Appelsiiniikiisseli

TORSTAI

Lohikeitto L, G
Broileripastavuoka *L, G
Soijamakaronilaatikko L, G
herne-Maissi-Paprika
Salaattipöytä
Suklaakiisseli L, G

PERJANTAI

Kookos-bataattikeitto L, G
Karjalanpaisti M, L, G
Perunat
Uuniporkkanat
Salaattipöytä
Sitruunarahka L, G

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.
Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.