

# RUOKALISTA

23.10.-29.10.2023

1

\* suomalaista lihaa

## MAANANTAI

Lihakaalikeitto \* M, L, G  
Broilermurekeleike ananaksella 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  
Salaattipöytä  
Aprikoosivispis

## KESKIVIIKKO

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

## TORSTAI

Koskenlaskija-sienikeitto L  
Jauhelihalasagnette \* 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

30.10.-5.11.2023

2

\* suomalaista lihaa

## 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  
Kasvispyörökät 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

6.11.-12.11.2023

3

\* suomalaista lihaa

## MAANANTAI

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

## TIISTAI

Kalakeitto L, G  
Kasvispyörökät \*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.  
Kevyt-lounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

# RUOKALISTA

13.11.-19.11.2023

4

\* suomalaista lihaa

## MAANANTAI

Porkkanaseikeitto 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  
Kasviseikeitto 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.

## 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  
Punajuur Rösti \* 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  
Orahammi  
Herne-Maissi  
Salaattipöytä  
Kauraomenapaistos L ja vaniljakastike L, G

6

\* suomalaista lihaa

## 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  
Hedelmäsalaatti- kanelirahkavaahto

## KESKIVIIKKO

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

## 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  
Karpitsapannacotta

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