

RUOKALISTA

15.1.-21.1.2024

1

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

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

TIISTAI

Kalakeitto L
Tortillat jauhelihatäytteellä * M, L
Tortilla kasvistäytteellä M, L
Salaattipöytä
Aprikoosivispis M, L

KESKIVIIKKO

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

TORSTAI

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

PERJANTAI

Ohrapuuro L, G
Stroganoff M, L
Perunat
Värikäs porkkanaviipale
Salaattipöytä
Mustikkakukko L ja kermavaahto L
Omenakiisseli

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

RUOKALISTA

22.1.-28.1.2024

2

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

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

TIISTAI

Lihapiirakka kahdella nakilla L
Kasvispiirakka soijanakilla L
Kalapyörökät L, G
Kananmunakastike L
Perunasose L, G
Punajuurilohkot
Salaattipöytä
Mango-banaanirahka L

KESKIVIIKKO

Riisipuuro L
Naudanlihapata *M, L
Perunat
Vihannesmix
Salaattipöytä
Mansikkakiisseli
Uuniomenat ja vaniljakastike L

TORSTAI

Kalakeitto L, G
Pesto-broilerpaistos L
Mifu-riisivuoka L, G
Parsakaali
Salaattipöytä
Suklaakiisseli L, G

PERJANTAI

Kasvissosekeitto L, G
Jauhelihapihvit, pippurikermakastikkeessa* L
Kasvispihvit M, L, G
Kastike M, L
Perunat
Baby-porkkana
Salaattipöytä
Karviaiskiisseli ja kermavaahto L

Lounas sisältää lounaslistan mukaiset ruuat ja lisäksi juomat leivät ja kahvin.

Kevytlounas sisältää keiton, salaatin, leivät, juomat ja kahvin.

RUOKALISTA

29.1.-4.2.2024

3

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

Broilerikeitto riisillä * M, L, G
Jauhelihakastike * M, L
Linssibolognese M, L, G
Perunat
Vihannesmix
Salaattipöytä
Boysenmarjakiisseli

TIISTAI

Kalakeitto L, G
Kasvispyörökät *M, L, G
Paholaisen kastike M, L, G
Perunasose L, G
Europa-vihannessekoitus
Salaattipöytä
Mansikka-raparperipaistos M, L
Vaniljakastike L, G

KESKIVIIKKO

Kermanen porokeitto L
Butter chicken L, G
Murea Red Curry M, L, G
Riisi M, L, G
Parsakaali
Salaattipöytä
Vadelma-karviaiskiisseli

TORSTAI

Jauhelihakeitto *M, L, G
Kinkkukiusaus L, G
Feta-pinaattilasagnette L
Maissi
Salaattipöytä
Karpalokiisseli ja vaniljakastike L

PERJANTAI

Massaman kalakeitto M, L, G
Täytetyt paprikat jauhelihalla* L, G
Täytetyt paprikat kasvistäytteellä L, G
Kasvisgratiini L, G
Salaattipöytä
Pannukakku L ja marjahillo

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

RUOKALISTA

5.2.-11.2.2024

4

* suomalaista lihaa

MAANANTAI

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

TIISTAI

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

KESKIVIIKKO

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

TORSTAI

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

PERJANTAI

Lempeä kanakeitto L, G
Herkkumuikut *L, G
Palak Paneer G
Perunasose L, G
Babyporkkanat
Salaattipöytä
Puolukka-mustikkakiisseli / Rocky Road kuutiot

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

RUOKALISTA

12.2.-18.2.2024

5

MAANANTAI

Lihapyörykkä-pastakeitto *M, L
Porsaanleike M, L
Punajuurirösti * L, G
Sienikastike L
Lohkoperunat
Salaattipöytä
Sekamarjakiisseli

TIISTAI

Hernekeitto M, L, G
Uuniperunat
Kinkkutäyte L, G
Kasvistäyte L, G
Kasvigratiini L, G
Salaattipöytä
Laskiaispullat L

KESKIVIIKKO

Broilerikeitto riisillä *M, L, G
Mantelikala M, L
Mexicanpihvit M, L, G, kastike
Perunat
Babyporkkanat
Salaattipöytä
Kanelipuusti L ja kahvi /Mustikkakiisseli

TORSTAI

Kasvissosekeitto L, G
Jauhelihakiusaus L, G
Juureskiusaus L, G
Vihannesmix
Salaattipöytä
Kahvikiisseli L, G /Appelsiiniikiisseli

PERJANTAI

Kylmäsavulohikeitto L, G
Broilerikastike * L, G
Mifu-kasviskastike L, G
Ohrahelmi M, L
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
Juustoinen Mifukasviskastike L
Kierrepasta M, L
Herne-porkkana
Salaattipöytä
Puolukkakiisseli

TIISTAI

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

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
Kasvispastavuoka L, G
herne-Maissi-Paprika
Salaattipöytä
Suklaakiisseli L, G

PERJANTAI

Kookos-bataattikeitto L, G
Karjalanpaisti M, L, G
Perunat
Uuniporkkanat
Salaattipöytä
Mansikka-pannacotta

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