|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Syksy****2022** | **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Perjantai** |
|  **VKO****32****38****45****51** | Quornviillokkia (ILM, \*, A, L)Broileriviillokkia(\*, A, G, L)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Mustaherukkahilloa (G, L, M, Veg) | Porkkanaohukaisia (\*, A, L)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L)Puolukkahilloa (G, L, M, Veg) | Paneroidut kasvispihvit (\*, A, G, L)Sitruunakuorrutettua seitiä (ILM, \*, A, L)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L)Persilja-porkkanoita (G, L, M, Veg) | Linssisosekeittoa (ILM, \*, A, G, L, VS)Nakkikeittoa (\*, A, G, L, M)**Mustaherukkavispi-puuroa** **(A, L, M, Veg)** | Härkäpapu-makaronilaatikkoa (ILM, \*, A, L)Jauheliha-makaronilaatikkoa (\*, A, L)Tomaattiketsuppia (G, L, M, Veg) |
| **33****39****46** | Herne-bataattipataa (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Kalapyöryköitä (\*, A, G, L, M)Sitruuna-jogurttikastiketta (ILM, A, G, L)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L) | Kasvis-kikhernepastavuokaa (ILM, \*, A, L)Broileri-pastavuokaa (\*, A, L) | Soija-kasvisbolognesea (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Täysjyvämakaronia (ILM, \*, A, L, M, Veg) | Valkopapusosekeittoa (ILM, \*, A, G, L)Seitikeittoa (ILM, \*, A, G, L)**Mangorahkaa** **(A, G, L)** | Jogurttista linssi-kasvismuhennosta (ILM, \*, A, G, L, VS)Broileri-kasviskastiketta (\*, A, G, L)Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg) |
| **34****40****47** | Papu-kasviskastiketta (ILM, \*, A, G, L)Perinteistä jauhelihakastiketta (ILM, \*, A, L, M)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, A, G, L, M, Veg) | Kreikkalaista kasvis-juustokiusausta (\*, A, G, L)Broilerikiusausta (\*, A, G, L) | Kasvispyöryköitä (\*, A, G, L, M)Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, VS)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, G, L, M, Veg) | Luomutofu-kasviskeittoa (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Broiler-kasviskeittoa (ILM, \*, A, G, L, M)**Vadelmamoussea (A, G, L)** | Kasvispuikkoja (A, L, M, Veg)Keitettyjä nakkeja (G, L, M)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L)Sinappia (A, G, L, M, Veg)Tomaattiketsuppia (G, L, M, Veg) |
| **35****41****48** | Quornia currykastikkeessa (ILM, \*, A, G, L)Broileria currykastikkeessa (\*, A, G, L)Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg) | Härkäpapu-makaronilaatikkoa (ILM, \*, A, L)Jauheliha-makaronilaatikkoa (\*, A, L)Tomaattiketsuppia (G, L, M, Veg) | Falafel-pyöryköitä (A, L, M, Veg, VS)Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, VS)Jauhelihapyöryköitä (A, L, M)Ruskeaa kastiketta (\*, A, L)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, G, L, M, Veg) | Riisipuuroa (A, G, L)Marjakiisseliä (G, L, M, Veg) | Juurespihvejä (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Hauskat kalapihvit (A, L, M)Tilli-kermaviilikastiketta (A, G, L)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L) |
| **36****43****49** | Keltaista soija-kasviskastiketta (ILM, \*, A, G, L, VS)Makkarakastiketta (\*, A, G, L, M)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, A, G, L, M, Veg) | Soijabolognese-makaronilaatikkoa (ILM, \*, A, L, M, Veg)Tonnikala-makaronivuokaa (ILM, \*, A, L) | Kasviscurrya (ILM, \*, A, L, M, Veg)Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)Kalkkunabolognesea (ILM, \*, G, L, M, VS)Täysjyvämakaronia (ILM, \*, A, L, M, Veg) | Kasvis-hernekeittoa (ILM, \*, A, L, M, Veg)Hernekeittoa (ILM, \*, A, L, M) | Pinaattiohukaisia (A, L)Puolukkahilloa (G, L, M, Veg)Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L) |
| **37****44****50** | Tofua ja kasviksia soijakastikkeessa (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)Savukirjolohikastiketta (ILM, \*, A, G, L)Luomutäysjyväkierre-pastaa (ILM, \*, A, L, M, Veg) | Kasviskroketteja (ILM, G, L, M, Veg, VS)Broileripyöryköitä (\*, A, G, L, M, VS)Currykastiketta (\*, A, L)Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg) | Soija-makaronilaatikkoa (ILM, \*, A, L)Ketsuppia (ILM, G, L, M, Veg, VS) | Juuressosekeittoa (ILM, \*, A, G, L)Broileri-kasviskeittoa (ILM, \*, A, G, L, M) | Linssi-kasviskastiketta(ILM, \*, A, G, L)Pippurista possupataa (ILM, \*, A, G, L)Keitettyjä perunoita (ILM, \*, G, L, M, Veg) |

Ruokalista muutokset ovat mahdollisia. Päivän ruokalistan löydät ravintolan linjastosta.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VL = | Vähälaktoosinen | L = | Laktoositon | G = | Gluteeniton | M = | Maidoton |  | \* = | Voi hyvin |
| A = | Sisältää allergeenia | Veg = | Vegaaniruoka | VS = | Sisältää tuoretta valkosipulia |  |