|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | |  | | | |