

Viikko 1 Kalenteriviikoilla 35, 41, 47

- ma** Spagettivuokaa (M L K ja M L S K), Kasvis-couscousia (M L K), salaattipöytä
- ti** Lihakeittoa (M L G S K) / Kalkkuna-juureskeittoa (M L G N S K)
Kasvis-linssikeittoa (M L G K), tuorepalat, leipää
- ke** Makkarakastiketta (M L K), Mustapapuhöystä (M L G K), perunaa, salaattipöytä/
Uunimakkara (M L G K), sinappia, tomaattiketsuppia, Kasvispyöryköitä (M L G K),
perunasosetta (VL G K), salaattipöytä
- to** Lihapuikkoja (M L G S K)/Possua kiinalaisittain (M L G N K)
Kasvispihvejä (M L G K) basilika-juustokastiketta (L G K), perunaa/täysjyväriisiä,
salaattipöytä
- pe** Pesto-kuorrutettua kalaa (VL K), Välimeren kasvisgratiinia (L G K),
perunasosetta (VL, G K)/perunaa, salaattipöytä, leipää

Viikko 2 Kalenteriviikoilla 36, 42, 48

- ma** Chili con carnea (M L G K), Chili sin carnea (M L G K)
täysjyväriisiä, salaattipöytä
- ti** Nakkikeittoa (M L G K), Juustoista sadonkorjuukeittoa (L G K), tuorepalat, leipää
- ke** Kalapyöryköitä (M L G K), Kasvispyöryköitä (M L G K), kermaviilikastiketta (VL G K),
perunasosetta (VL G K), salaattipöytä, leipää
- to** Lihamakaronilaatikkoa ja Lihamakaronilaatikkoa (L S), ketsuppia
Kreikkalaista kasviskiusausta (VL G K), salaattipöytä
- pe** Kalkkunaa sweet & sour-kastikkeessa (M L G N S K), täysjyväriisiä /
Kermaporsasta (VL N K) tai Kerma-pippuriporsasta (VL N K), perunaa,
Thaimaalaista kasvispataa (M L G K), täysjyväriisiä, salaattipöytä

Viikko 3 Kalenteriviikoilla 37, 43, 49

- ma** Kebabkiusausta (VL G S K) tai Jauheliha-perunakiusausta (VL G K)
Kasvispaella Valenciana (M L G K), salaattipöytä
- ti** Hernekeittoa (M L G N K), Kasvissosekeittoa (M L G K), tuorepalat, leipää
- ke** Broileria kasvis-juustokastikkeessa (L G N S K),
Tomaattista juureshöystä (M L G K),
täysjyväriisiä, salaattipöytä
- to** Mantelikalaa (VL K), perunasosetta (VL G K) / Kalaa sipulisinappikastikkeessa (VL K),
perunaa, Puutarhurin pannukakkua (VL), salaattipöytä, leipää
- pe** Lihapyöryköitä (M L), Ruskeaa kastiketta (M L K)
Kasvispyöryköitä (M L G K), kastiketta (M L G K), perunaa, salaattipöytä

Viikko 4 Kalenteriviikoilla 38, 44, 50

- ma** Bolognesekastiketta (M L G K), Soijabolognesekastiketta (M L G K), täysjyväpastaa, salaattipöytä
- ti** Kinkkukiusausta (VL G N K), Kasvismakaronilaatikka (VL), salaattipöytä, leipää
- ke** Kalapuikkoja (M L K), tartarkastiketta (M L G), Värikkäitä kasvispihvejä (M L G)/kasvispyöryköitä (M L G), tartarkastiketta (M L G), perunaa, salaattipöytä
- to** Jauhelihakeittoa (M L G S K), Pinaattikeittoa (VL K) & kananmunarouhetta, tuorepalat, leipää
- pe** Broilerikastiketta (M L N S K) / Broileria kermakastikkeessa (VL N S K), mustaherukkahilloa, Kikhernekastiketta (M L G K), täysjyväriisiä, salaattipöytä

Viikko 5 Kalenteriviikoilla 39, 45, 51

- ma** Lasagnea ja Lasagnea (L S) Kasvislasagnea, salaattipöytä
- ti** Nakkikastiketta (M L K), Juures-linssimuhennosta (L G K), perunaa, salaattipöytä, leipää
- ke** Cappelli-tonnikalavuokaa (VL K), Peruna-juuresvuokaa kookosmaidolla (M L G), salaattipöytä/Tortillaa tonnikalatäytteellä (VL K), Tortillaa kasvistäytteellä (VL K), salsakastiketta (M L G K), salaattipöytä
- to** Ohrapuuro (VL K), mehukeitto (M L G K), Broilerikeittoa (M L G N S K), tuorepalat, leipää, juustoa
- pe** Jauhelihapihvejä (M L), kermakastiketta (K), Kasvispihvejä (M L G K), mangoista salsakastiketta (M L G K), perunaa, salaattipöytä

Viikko 6 Kalenteriviikoilla 34, 40, 46, 52

- ma** Jauhelihakastiketta (M L K ja M L S K), Soijasuikale-vesikastanjakastiketta (VL G K), perunaa, salaattipöytä
- ti** Broileririsottoa (M L G N S K) tai Nuudeli-broilerivuokaa (M L N S) Papu-kasvisrisottoa (M L G K) tai Nuudeli-kasvisvuokaa (M L), salaattipöytä, leipää
- ke** Pinaattiohukaisia (VL), Napolin salaattia (L K), puolukkahilloa Lindströminpihvejä (M L), perunaa, salaattipöytä
- to** Saaristolaiskeittoa kirjolohesta (M L G K) / Kalakeittoa (VL G K), Minestrone-kasviskeittoa (M L K), tuorepalat, leipää
- pe** Thaimaalaista lihapataa (M L G S K), Kasviskormaa (M L G K), täysjyväriisiä, salaattipöytä

Ruokalistamerkinnot

/ = ruokalaji on ruokalistalla 12 viikon välein

ja = valintamahdollisuus ruokalistan vaihtoehtojen välillä asiakastarve huomioiden

tai = valintamahdollisuus ruokalistan vaihtoehtojen välillä asiakastarve huomioiden

G = tuote on luontaisesti gluteeniton

M = tuote on maidoton

L = tuote on laktoositon

VL = tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta

K = tuote ei sisällä kananmunaa

N = tuote ei sisällä naudanlihaa

S = tuote ei sisällä sianlihaa