

**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** Jauheliuhakeittoa (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** Jauheliuhapihvejä (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** Jauheliuhakastiketta (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** Thaimaalaisista lihapataa (M L G S K), Kasviskormaa (M L G K)  
täysjyväriisiä, salaattipöytä

**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), Kasvispihvejä (M L G K)  
basilika-juustokastiketta (L G K), perunaa, 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

**Viikko2 Kalenteriviikoilla 37, 43, 49**

- ma** Kebabkiusausta (VL G S K) tai Jauheliha-perunakiusausta (VL G K)  
Kasvispaella Valenciaa (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

**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