

Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Ilkantie, Meritalo ja Savonkatu Sodexo Syksy 2024

VIIKKO 1	31,37,43,49
MAANANTAI	
Lounas	Thai curry tofusta ja kurpitsasta, (M,L,G,N,S,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broileria vihreässä currykastikkeessa (M,L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,VEG) *
Lounas	Kalapuikkoja seistä (M,S,N), tilli-kermaviilikastiketta (L,G,S,N) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Höyrytettyä parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Pestoista kasvis-minestronekeittoa (M,L,S,N,VEG) * ja tonnikalaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkarahka (L,G,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Bataattipihvit (M,L,S,N,VEG) , linssi-kermaviiliä (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Timjami maustettu kalkkunanpaistileike (L,M,G,S,N) ja täysjyväkauraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Riistakiusausta (L,G,S)
Lämmin kasvislisäke	Ruusukaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Linssikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja emmentaljuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustaherukka-vaniljakerroskiisseliä (L,G,S,N)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Burrito luomumustapaputäytteellä (M,L,S,N,VEG) , hummus ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Soija-pastavuokaa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Mantelikalaa seistä (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kana-kookoskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Suklaamousse (VL,S)
TORSTAI	
Lounas	Linssi-munakoisokormaa (M,L,G,S,N,VEG) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)*
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko soijarouheella (L,S,N) *
Lounas	Nakkikastiketta (M) ja keitettyä perunaa (M,L) *
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kylmäsavulohikeittoa (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Omena-kaurapaistosta ja vaniljakastiketta (L,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Vebabrisottoa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Italialaista jauhelihakastiketta (M,L,S) ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kirjolohi-perunavuokaa (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kesäkeittoa (L,G,S,N) ja kylmäsavutofua (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Vatkattua mustikkapuuroa (M,L,VEG)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen, *= Ilmastoateria

VIKKO 2	32,38,44,50
MAANANTAI	
Lounas	Soija-pähkinäkastiketta (M,L,G,S,N,VEG) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Intialaisittain maustettua broilerikastiketta (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Juustoista naudanliha-perunaviipalevuokaa (L,G,S)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Sileä sipulikeitto ja leipäkrutonkeja (M,L,S,N,VEG) ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Vegaaninen marja smoothie (M,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Korealaista peruna-soijapataa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Quornviilokkia, mustaherukkasurvos (M,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N) *
Lounas	Rapusilakoita (M,L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N)*
Lämmin kasvislisäke	Porkkanaa ja parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kana-kasviskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (M,L,S,N,VEG)
KESKIVIKKO	
Lounas	Tomaatti-kasvispastaa luomutofulla (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Soija-kaalilaatikkoa ja puolukkasurvos (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerin koipileike, currykastiketta (M,L,G,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua luomukukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Perinteistä kalakeittoa turskasta (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Kaurapannukakut ja marjahilloa (L,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Punajuuripihvit ja vegaanista kermakastiketta (M,L,S,N,VEG) ja keitettyä moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Kalapyörykät kirjolohesta ja seistä, minttu-jogurttikastiketta (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Porsasta ja bataattia kookoskastikkeessa (L,G) * ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Yrttistä porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Parsakeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Vegaanista lasagnea (M,S,N,VEG) *
Lounas	Lime korianteriturskaa (L,G,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N) *
Lounas	Uunimakkaraa juustokuorrutuksella (L,G) ja perunasosetta (L,G)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua lanttua (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Luomupinaattikeittoa,(L,S,N) ja luomu kananmunaa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Kanelipulla (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria

VIKKO 3	33,39,45,51
MAANANTAI	
Lounas	Härkis-nuudeliwokkia (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Lohilasagnettea (L,G,S,N) *
Lounas	Tacot naudanliha-kasvistäytteellä,jalapenoja ja valkosipulikermaviiliä (L,G,S) , täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Herkkusienikeittoa (L,G,S,N) ja leipäjuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Punaherukkakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Marokkolaiset kikhernepihvit ja paprika-tomaattisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kasvis-herkkusienigratiinia (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broileria hapen-imeläkastikkeessa (M,L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)*
Lämmin kasvislisäke	Timjamiporkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalaseljankaa turskasta (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Mangolassi (L,G,S,N)
KESKIVIKKO	
Lounas	Falafel pyörykät tomaattikastikkeessa (M,L,S,N,VEG) ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Koskenlaskijan silakat (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Pippurista härkäpataa (M,L,G,S) ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juuressosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja mozzarellaa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua aprikoosipuuroa (M,L,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Luomutofu-pinaattipastaa ja vegaanista juustoraastetta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Kasvis-soijarisottoa espanjalaisittain ja ananas-chilisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerin paistileike, paprikakastiketta (M,G,S,N) ja ruokakauraa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua palsternakkaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kalkkuna-vihanneskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vaniljakiisseliä ja hilloa (L,G,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Quornia keltaisessa kasviskastikkeessa (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kala-katkarapupaellaa (M,L,G,S,N) ja valkosipuliaioli (M,L,G,S,N)
Lounas	Kalkkuna-kasviswokkia täysjyvänuudelilla (M,L,S,N) *
Lämmin kasvislisäke	Parsakaalia (M,L,G,S,N)
Keittolounas	Tomaattista kikhernekeittoa luomukikherneistä (M,L,G,S,N,VEG) * ja palvikinkkua (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljavaahto (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen *= ilmastoateria

VIIKKO 4	34,40,46,52
MAANANTAI	
Lounas	Mozzarella-tomaatti-papuvuokaa (L,G,S,N)
Lounas	Lihapullia tomaattikastikkeessa (L,S) ja luomutäysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kalkkunakiusausta (L,G,S,N) *
Lämmin kasvislisäke	Timjamipaahdettuja herkkusieniä (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Fenkoli-juuressosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja yrtti tofua (M,L,G,S,N,VEG)*
Jälkiruoka	Persikkarahka (L,G,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Soija-juures Burgundia (M,L,G,S,N,VEG) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Yrteillä maustettua kalkkunapataa (M,L,G,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Rapea kalapala seistä,tartar-kastiketta (L,S,N) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataatti-palsternakkasosekeitto (M,L,G,S,N,VEG)* ja marinoituja papuja (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa (L,S,N)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Linssi-pinaattikormaa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Tonnikalalasagnettea (L,S,N)
Lounas	Kalkkunan paistileike, bbq-hunajakastiketta (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Soijanakkokeitto (M,L,S,N,VEG) * ja Emmentaljuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (M,L,G,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Porkkanaohukaisia,papu-kermaviilikastiketta (L,S,N) ja kesäkurpitsa-papupaistos (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Vebabkiusausta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Goalaista kalacurrya (M,L,G,S,N) * ja basmatiriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Jauhelihakeitto (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Marja-banaanismootherie (L,G,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvispaella luomukidneypavuilla ja hapanimelä tomaattirelish (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Butter tofua (M,L,G,S,N,VEG) ja riisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Riista-juureshöystöä,puolukkasurvosta (L,G,S) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Höyrytettyä porkkanaa ja fenkolia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirjolahikeittoa (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Omenapiirakkaa (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria

VIKKO 5	35,41,47
MAANANTAI	
Lounas	Tomaattista linssi-kasviskastiketta (M,L,G, S,N,VEG) ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Merimiespihviä (M,L,G,S)
Lounas	Broilerijauheliha-kasvisbolognese (M,L,S,N) ja luomu täysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Punakaali-omenapaistosta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataattiseosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja luomu tofua (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Appelsiinimousse (VL,G,S)
TIISTAI	
Lounas	Feta-pinaattipiirakkaa (L,S,N)
Lounas	Vihreä tofucurry (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväkauraa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Rukiiset silakkamurekepihvit, tillikastiketta (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Sitruunamarinoitua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Katkarapukeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Puutarhamarjakiisseliä (M,L,G,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Chili sin carne (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kirjolohi-pennevuokaa (L,S,N)
Lounas	Porsaanliha stroganoffia (L) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kasvishernekeittoa (M,L,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hilloa (L,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Bataattia maapähkinäkastikkeessa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kasviskroketit, tomaattimajoneesia (M,L,N,S,VEG) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Liha-makaronilaatikka (L,S)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalkkunanakkikeittoa (M,L,G,N,S) *
Jälkiruoka	Vatkattua punaherukkapuuroa (M,L,S,N,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Papu-kasvis couscousia ja vihreä hummus (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Punainen Thai curry broilerista (M,L,G,S,N) ja basmatiriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Uunissa haudutettua chili-appeliiniturskaa (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	kukka-ja parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Tomaatti-kikhernekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja salaattijuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria

VIKKO 6	36,42,48
MAANANTAI	
Lounas	Kikherne-perunavuokaa (L,S,N) *
Lounas	Juustoista kalakastiketta (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerpyörykät,currymajoneesia (L,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Vihreitä papuja (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kookos-linssikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja kotijuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahka (L,G,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Pintopapu-kasvispataa (M,L,G,S,N,VEG) ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Kasvispihvit, omena-timjamikermaviiliä (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kylmäsavulohikiusausta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Porkkana-parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Lihakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Meloni-mansikkafruitie (M,L,G,S,N,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Soija-kasvislasagnettea (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Silakkapyörykät,ruohosipuli-kermaviiliä (L,G,S,N) ja perunasose (L,G,S,N)
Lounas	Paistettua nuudelia, kanaa ja vihanneksia (M,L,S,N) *
Lämmin kasvislisäke	Ruusukaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Tomaattikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja raejuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Suklaakiisseliä (L,G,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Mausteista linssipataa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Pinaattiohukaisia, puolukkasurvos (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)*
Lounas	Valkosipulihärkää (L,G,S) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Kukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kalakeittoa (M,L,G,S,N)*
Jälkiruoka	Boysenmarjakiisseliä (M,L,G,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvismoussakaa (L,S,N)
Lounas	Kalkkuna-tomaattipestopastaa (L,S,N)
Lounas	Tortilla jauheliha-kasvistäytteellä,papu-salsaa (L,S) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juustoista kukkakaalikeittoa (L,G,S,N) ja savutofua (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Talon kahvikakkua ja kahvi (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria