

Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Sodexo

VIKKO 1	34, 40, 46, 52
MAANANTAI	
Lounas	Tofu-pähkinä wokkia, luomutofusta (M,L,G,VEG) ja täysjyväriisiä
Lounas	Possua vihreässä currykastikkeessa (L,G,S,N), riisiä ja höyrytettyä ruusukaalia
Lounas	Kalapuikkoja (M), perunasosetta (L,G), sitruuna-kermaviilikastiketta (L,G) ja höyrytettyä ruusukaalia
Keittolounas	Thaimaalaisista kanakeittoja (M,G)
Jälkiruoka	Hedelmä, kahvi tai tee
TIISTAI	
Lounas	Pinaattiohukaisia (L,G), puolukkasurvosta (M,G), parsakaalia (M,G,S,N,VEG) ja perunasosetta (VL,G,S,N)
Lounas	Salvialiemessä haudutetut kalkkunapihvit, (L,G,S,N) parsakaalia ja täysjyväriisiä
Lounas	Nakkikastiketta (M,G), perunasosetta (L,G) ja parsakaalia
Keittolounas	Tomaattikeittoa (M,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Ruusunmarja-valkosuklaamousse (G)
KESKIVIKKO	
Lounas	Tortillat mustapaputäytteellä (M,L,S,N), maissia ja jogurttikastiketta (L,G)
Lounas	Punasipulilla höyrytettyä härkäpataa (M,G,S), keitettyä perunaa (M,G), paahdettua porkkanaa ja lanttua (M,G)
Lounas	Lohikiusausta (L,G,S,N), ja paahdettua porkkanaa ja lanttua (M,G)
Keittolounas	Parsakaalisosekeittoa (M,G)
Jälkiruoka	Suklaakiisseliä (G,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Munakoisoa, soijarouhetta ja riisiä mehukkaana vuokana (M,L,G,S,N), uunijuureksia
Lounas	Broileria sitruunaisessa kermakastikkeessa (L,G,S,N) uunijuureksia, täysjyväriisiä
Lounas	Lammaspyöryköitä (M,G) lämmintä timjamikastiketta, (L,G) uunijuureksia ja keitettyä perunaa (M,L,G)
Keittolounas	Kirkas kalakeitto seistä, lohesta, maustekurkuista ja oliiveista (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Appelsiiniiriisiä (L,G)
PERJANTAI	
Lounas	Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa, (M,G,VEG), paahdettua kesäkurpitsaa ja täysjyväriisiä
Lounas	Pasta Bolognese, (M,S) paahdettua kesäkurpitsaa ja luomu-täysjyväpastaa
Lounas	Ylikypsä possunniskaa, (M,G,N) BBQ-kastiketta, paahdettua kesäkurpitsaa ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Kasvisborssikeittoa (M,G,S,N), smetanaa (L,G)
Jälkiruoka	Omena-kinuskikäretorttua (L)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani, *= Voi hyvin

VIKKO 2	35, 41, 47
MAANANTAI	
Lounas	Nyhtökaura-pastakastiketta (M,S,N,VEG) ja täysjyväpastaa
Lounas	Broileria Tikka Masala (L,S,N) ja höyrytettyjä vihreitä papuja ja täysjyväriisiä
Lounas	Jauheliha-juureskiusausta (L,G,S) ja vihreitä papuja
Keittolounas	Kermanen savukirjolohikeitto (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Luomu mustikka-piimäjuoma
TIISTAI	
Lounas	Porkkana-kauralesepihvit (M,L,S,N), timjami-juuresperunaa (L,G), punajuuricoleslaw (M,G)
Lounas	Rukiinen haukimurekepihvi (S,N) kananmunakastiketta (L,G), tilliperunaa (L,G), ja höyrytettyä ruusukaalia
Lounas	Tandooripossua mausteisessa kastikkeessa (M,G,N), höyrytettyä ruusukaalia, täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Mustajuurisosekeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (L)
KESKIVIKKO	
Lounas	Nyhtökauraa, pinaattia, pestoa ja parmesanjuustoa
Lounas	Broilerinkoipia (M,L,G,S,N), currykastiketta (L,G), kukkakaalia ja täysjyväriisiä
Lounas	Chili con carnea, jauhelihasta ja papuja chilikastikkeessa (M,L,G,S), kukkakaalia ja täysjyväriisiä
Keittolounas	Purjo-porkkanasosekeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kaurapannukakut ja marjahilloa (L)
TORSTAI	
Lounas	Sieni-perunapyttipannua (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kalapyörökät kirjolohesta ja seistä (L,S,N), minttu-jogurttikastiketta (L,G), yrttistä porkkanaa ja parsakaalia, keitettyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Valkosipulista naudanlihapataa (L,G,S), yrteillä maustettua porkkanaa ja parsakaalia, täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Bataatti-palsternakkasosekeittoa inkivääripaahdetulla härkäpapuruoheella (M,L,VEG)
Jälkiruoka	Kaurainen marja-omenapaistos (L)
PERJANTAI	
Lounas	Herkkusieni-härkäpapulasagnettea (L,S,N)
Lounas	Haukimureke hampurilainen (L,S,N), sitruunamajoneesia (M,L,G) ja lohkoperunoita (M,L,G)
Lounas	Broilerikormaa, mausteista broilerikastiketta (G,S,N), täysjyväriisiä ja paahdettuja bataattikuutioita (M,L,G)
Keittolounas	Pinaattikeittoa,(L) keitettyä kananmunaa tai marinoitua tofua
Jälkiruoka	Mustikkarahkaa (L,G)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIKKO 3	36, 42, 48
MAANANTAI	
Lounas	Soija-kasviswokkia (M,L,G,VEG) ja täysjyväriisiä
Lounas	Lohi-pastavuokaa (L,S,N) ja paahdettuja juureksia
Lounas	Tacoja naudanlihatäytteellä, naudanlihaa, kasviksia ja papuja maissikuoressa (M,L,G,S) jogurttikastiketta (L,G) ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Broileri-nuudelikeittoa (M,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (M,L,G)
TIISTAI	
Lounas	Kikhernepihvit, (M,S,N) paprika-sipuli-tomaattisalsaa (M;L,G), perunasosetta (M;L,G), ja yrttiporkkanaa
Lounas	Uunimakkaraa (M,G), tomaattista ruskeakastiketta (L),, yrttiporkkanoita ja perunasosetta (L,G)
Lounas	Broileria hapan-imeläkastikkeessa (M,L,G,S,N) yrttiporkkanoita ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Herkkusienikeittoa (L)
Jälkiruoka	Mangolassi (L,G)
KESKIVIKKO	
Lounas	Fetalla ja polentalla täytetyt paprikat (VL,S,N), linssi-kermaviilikastiketta,(L,G) höyrytettyjä vihreitä papuja ja keitettyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Kaalilaatikkoa (M,L,G,S), höyrytettyjä vihreitä papuja, puolukkasurvosta (M,L,G)
Lounas	Curryporsasta (M,L,G,N), nuudeleita ja kasviksia
Keittolounas	Kermaista kalakeittoa turskasta (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua aprikoosipuuroa (L)
TORSTAI	
Lounas	Luomutofua ja luomutäysjyväpastaa (M,L,S,N,VEG), paahdettua palsternakkaa, kesäkurpitsaa ja punasipulia, vegaania juustoraastetta
Lounas	Paneroitu broileripihvi (M,L,S,N) ja sipuli-paprikakastiketta (L,G), täysjyväriisiä (M,L,G)
Lounas	Smetanaista naudanlihapataa (L,G,S) paahdettua palsternakkaa, kesäkurpitsaa ja punasipulia (M,L,G), täysjyväriisiä
Keittolounas	Purjo-perunasosekeittoa (L)
Jälkiruoka	Vaniljakiisseliä ja hilloa (L,G)
PERJANTAI	
Lounas	Quorn-jambalayaa,quornista ja riisistä, lämmin papulisäke
Lounas	Pita kebab, kebabilla täytettävät pitaleivät (M,L), jalapenoja ja valkosipulikastiketta, täysjyväriisiä
Lounas	Mantelikalaa ja perunasosetta (L,S,N) lämmin papulisäke
Keittolounas	Tomaattinen kikhernekeitto luomukikherneistä
Jälkiruoka	Suklaakääretorttua
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIKKO 4	37, 43, 49
MAANANTAI	
Lounas	Mozzarella-tomaatti-härkisvuoka (S,N) ja paprika-sipuli-herkkusieni höystöä (M,L,G)
Lounas	Lihapullia tomaattikastikkeessa (L,G,S), paprika-sipuli-herkkusienihöystöä (M,L,G) luomutäysjyväpastaa
Lounas	Kalkkunan paistileike (M,L,G,S,N), kermaista BBQ-kastiketta (L,G), paprika-sipuli-herkkusieni höystöä (M,L,G), täysjyväriisiä
Keittolounas	Kukkakaali-parsakaalikeittoa (M,L,G)
Jälkiruoka	Paahtovanukasta (L,G)
TIISTAI	
Lounas	Uuniperuna feta-paputäytteellä (VL,G,S,N)
Lounas	Burgundinpataa, punaviinillä maustettua naudanlihapataa (M,L,G,S), timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa, täysjyväriisiä (M,L,G)
Lounas	Rapea kalapala seistä, tartar-kastiketta (L,G), timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa (ML,G), perunasosetta (L,G)
Keittolounas	Tomaattista bratwurstikeittoa (M,G,N)
Jälkiruoka	Uuniomena-mustikka crumble (L)
KESKIVIKKO	
Lounas	Kasvis-kikhernegratiinigratiinia (L,S,N) ja paahdettua paprikaa, sipulia ja maissia (M,L,G)
Lounas	Jauhelihalasagnettoa (L,S), aahdettua paprikaa, sipulia ja maissia (M,L,G)
Lounas	Kalaa Parmesan (L,G,S,N), paahdettua perunaa, paprikaa, sipulia ja maissia (M,L,G)
Keittolounas	Punajuurisosekeittoa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Raparperikiisseliä (M,L,G)
TORSTAI	
Lounas	Herkkutatti-kaalipaistosta (M,G,S,N), ja paahdettuja punajuria (M,L,G)
Lounas	Kylmäsavulohella höystetyjä kermaisia silakoita (L,G,S,N), paahdettua punajuurta ja keitettyjä perunoita (M,L,G)
Lounas	Rakuunassa ja valkoviinissä haudutettua broileria (L,G,S,N), paahdettua punajuurta ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Bataattisosekeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Marja-banaanismoothie (L,G)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvispaellaa, paella luomukidneypavuista ja soijsuikaleista (M,L,G,VEG), jalapenoja ja parsakaalia (M,L,G)
Lounas	Juustoista riista-juureshöystöä (L,G,N), perunasosetta (L,G) ja puolukkaa
Lounas	Broilerinkoipia ja punasipulikastiketta (M,L,G,S,N) höyrytettyä parsakaalia ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Intialaista kalakeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Marjatuorepuuroa (L)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIIKKO 5	38, 44, 50
MAANANTAI	
Lounas	Linssi-tomaatti pastaa (M,L,S,N, VEG) luomu-täysjyväpasta, lämmintä kaali-omenapaistota (M,L,G), juustoraastetta (L,G)
Lounas	Talon Lindströminpihvit, punajuuri-jauhelihipihvit (M,L,S), kermakastiketta (L), lämmintä kaali-omenapaistosta (M,L,G) ja keitettyä perunaa
Lounas	Hunajalla ja pippurilla maustettua porsaanlihapataa (L,G,N), lämmintä kaali-omenapaistosta (M,L,G), täysjyväriisiä
Keittolounas	Paahdettu sipulikeitto (L;S,N)
Jälkiruoka	Appelsiinimoussea (L,G)
TIISTAI	
Lounas	Pita-leipä kikhernepyörykkä-täytteellä (M,L,S,VEG), kasviksia ja vegaania valkosipulikastiketta, timjamilla maustettua kesäkurpitsaa (M,L,G)
Lounas	Haukimurekepihvit (L,S,N) tillikermaviilikastiketta (L,G), timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja perunasosetta (L,G)
Lounas	Kreikkalaista naudanlihapataa (M,L,G,S), timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Keittoa paahdetuista paprikoista (L,G)
Jälkiruoka	Mustikkakiisseliä (M,L,G)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Puutarhurin juurespihvit (M,L,G, S,N), seesam-papukastiketta (M,L,G), paahdettuja juureskuutioita ja keitettyä perunaa (M,L G)
Lounas	Broilerin leikettä (M,L,G,S,N) ja juustokuorrutettua paprika-sipulikesäkurpitsapaistosta (L,G) ja täysjyväriisiä
Lounas	Kebab riisillä (M), valkosipuli-kermaviilikastiketta (L,G), täysjyväriisiä ja papusalsaa (M,L,G)
Keittolounas	Kermaista kahden kalan keittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua punaherukkapuuroa (M)
TORSTAI	
Lounas	Korealaista soija-perunapataa (M,L,G,VEG), paistettuja herkkusieniä ja kauden kasviksia (M,L,G)
Lounas	Chili-appelsiinikalaa (M, L,G,S,N), paahdettuja juureskuutioita (M,L,G), täysjyväohraa
Lounas	Palapaistia (M,L,G), paahdettuja juureskuutioita (M,L;G), keitettyä perunaa
Keittolounas	Hernekeittoa (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Pannukakkua hilloa ja vaniljavaahtoa (L)
PERJANTAI	
Lounas	Quornia keltaisessa kasviskastikkeessa (M,L,G), paahdettua kukka- ja parsakaalia ja keitettyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Intialaiseen tapaan maustettua broilerkastiketta (L,G,S,N), paahdettua kukka- ja parsakaalia ja basmatiriisiä (M,L,G)
Lounas	Makaronilaatikkoa (L,S), paahdettua kukka- ja parsakaalia (M,L,G)
Keittolounas	Tomaatti-chili-korianterikeittoa (M,L,G, VEG)
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIKKO 6	39, 45, 51
MAANANTAI	
Lounas	Luomutofupaistosta, Luomu-tofua, cashew-pähkinöitä ja kasviksia seesamikastikkeessa (M,L,G;VEG), vihreitä papuja, täysjyväriisiä (M,L,G)
Lounas	Kiinalaista inkiväärihärkää (M,L,G,S), täysjyväriisiä ja vihreitä papuja (M,L,G)
Lounas	Broilerpyörykät (M,L), currymajoneesia (L,G), vihreitä papuja ja keitetyjä perunoita (M,L,G)
Keittolounas	Kesäkurpitsa-vuohenjuustokeittoa (G,S,N)
Jälkiruoka	Kookoskiisseliä (VL)
TIISTAI	
Lounas	Chili sin carne nyhtökaurasta (M,L,VEG), mausteinen pata nyhtökaurasta ja kasviksista, paahdettuja punajuuria, täysjyväriisiä (M,L,G)
Lounas	Possua ja kasviksia yrtti-sinappikastikkeessa (L,G,N), paahdettuja punajuuria ja keitetyjä perunoita (M,L,G)
Lounas	Lohilasagnettea (L,S,N), paahdettuja punajuuria (M,L,G)
Keittolounas	Nakkikeittoa (M,L,G, N)
Jälkiruoka	Chili-appelsiinipannacottaa (L,G)
KESKIVIKKO	
Lounas	Kasvis-papukroketit (M,L,G,S,N,VEG), papusalsaa, uunitomaatti ja keitetyä perunaa (M, L,G)
Lounas	Pitkään haudutettua broileria ja kasviksia (M,L,G,S,N), ja paistettua riisiä (M,L,G)
Lounas	Jauhelihapihvit (L,G), pippuri-kermakastiketta (L,G), uunitomaatti ja keitetyt perunat (M,L,G)
Keittolounas	Tomaattista kalakeittoa Thaimaalaisittain (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahkaa (L,G)
TORSTAI	
Lounas	Kung Po Tofu-pähkinäpaistosta (M,L,G,S,N,VEG), riisiä
Lounas	Porsaanliha-piparjuurikastiketta (L,G,N), säräjuureksia ja keitetyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Paneroitu seileike (M, S,N) ja remoulade-kastiketta (G), säräjuureksia ja keitetyä perunaa (M,L,G)
Keittolounas	Palsternakkasosekeittoa (L,G)
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseliä (M,L,G)
PERJANTAI	
Lounas	Härkäpapu-paprikapizzaa (L,S,N)
Lounas	Koskenlaskijan broilerpataa (L,G,S,N), porkkanaa ja herneitä, täysjyväriisiä
Lounas	Jauhelihatortillat (S), salsaa, ranskankermaa (L), kasviksia ja täysjyväriisiä
Keittolounas	Metsäsienikeittoa (L)
Jälkiruoka	Porkkanapiirakka (L)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani