

Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Sodexo

VIKKO 1	34, 40, 46, 52
MAANANTAI	
Lounas	Kasvis bolognesea mifusta (L,N,S), luomu täysjyväpastaa (M,L) ja paahdettua parsakaalia (L,M,G)
Lounas	Jauhelihakebakot (L,M), chilimajoneesia (M,L,G), riisiä (M,L,G) ja paahdettua parsakaalia (L,M,G)
Lounas	Possua vihreässä curry-kastikkeessa (M,L,G,N), riisiä (M,L,G) ja paahdettua parsakaalia (L,M,G)
Keittolounas	Kermaista lohikeittoa (L,G,N,S)
Jälkiruoka	Marjarahkaa (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Salaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, maissi, kesäkurpitsaraaste, retiisiraaste, oliivi (M,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Espanjalaista munakasta (L,G,S,N), papusalsaa (M,L,G, VEG), höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Lounas	Broilerin paistileikettä (M,L,G,S,N), paprikakastiketta (M,L,G,S,N), täysjyväriisiä (M,L,G), höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Lounas	Kinkku-pekonicastiketta (M,L,G,N), täysjyväpastaa (M) ja höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Keittolounas	Tomaattikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) raejuustoa (L,G) tai katkarapuja (M,L,G)
Jälkiruoka	Ruusunmarja-valkosuklaamoussea (G) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinankaali, kurkku, lanttu-rypäleraaste, tomaatti, marinoitu valkosipuli (M,G,S,N,VEG)
KESKIVIKKO	
Lounas	Kikherne-kasviscurrya (M,L,G,S,N,VEG), täysjyväriisiä ja paahdettua bataattia (M,L,G)
Lounas	Härkäpataa (L,G,S), keitettyä perunaa ja paahdettua bataattia (M,L,G)
Lounas	Silakoita kylmäsavulohikastikkeessa (L,G,N,S), keitettyä perunaa ja paahdettua bataattia (M,L,G)
Keittolounas	Broileri-nuudelikeittoa (M,L,S,N)
Jälkiruoka	Suklaakiisseliä ja kermavaahtoa (L,G) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, vesimeloni-persilja, herne, valkokaali-puolukkaraaste, minttukurkku (M,G,S,N,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Soijapyöryköitä (M,L,G,S,N,VEG), kermaviilikastiketta (L,G), keitettyä perunaa ja höyrytettyjä romanopapuja (M,L,G)
Lounas	Broileriwokkia (M,L,G,S,N), täysjyväriisiä ja höyrytettyjä romanopapuja (M,L,G)
Lounas	Lihamakaronilaatikkaa (L,S) ja höyrytettyjä romanopapuja (M,L,G)
Keittolounas	Juuressosekeittoa (L,G,S,N) ja mozzrellaa (G) tai tonnikalaa (M,L,G)
Jälkiruoka	Mustikkahyvettä (L,) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, tomaatti, kurkku, kukkakaali-pähkinäraaste, porkkanaraaste (M,G,S,N,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvisburrito mustapaputäytteellä (L,S,N), jogurttikastiketta (L,G), höyrytettyä sokerihernettä (M,L,G)
Lounas	Silakkalaatikkaa (L,G,S,N), höyrytettyä sokerihernettä (M,L,G)
Lounas	Ylikypsää possunniskaa (L,G,N), bbq-kastiketta (L,G), kermaperunaa ja höyrytettyä sokerihernettä (L,G)
Keittolounas	Inkivääri-porkkanasosekeittoa (L,G,S,N) ja maalaiskinkkua tai marinoitua tofua (M,L,G)
Jälkiruoka	Kaura-omenapaistos (L), kaneli-vaniljavaahtoa (L,G) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-meloni-maissi, porkkanaraastetta, yrttinen salaattinkastike (M,G,S,N,VEG)
L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani, *= Voi hyvin	

VIKKO 2	35, 41, 47
MAANANTAI	
Lounas	Nyhtökauraa, pinaattia, pestoa ja parmesanjuustoa (VL,S,N)
Lounas	Broilerigratiinia (L,S,N) ja paahdettua porkkanaa ja palsternakkaa
Lounas	Pippurihärkäpataa (L,G,S), persiljaperunaa (M,L,G) ja paahdettua porkkanaa ja palsternakkaa
Keittolounas	Kainuulainen ahvenkeitto (L,G)
Jälkiruoka	Hedelmäsalaattia (M,L,G) ja vaniljavaahtoa (VL) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, paprika-kaaliraaste, linssi-kasvissalaatti, kurkku, punajuuriviipaleet (M,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Sieni-perunapyytipannu (M,L,G,S,N VEG)
Lounas	Paistetut muikut, perunasosetta (L,G) ja höyrytettyä ruusukaalia (M,L,G)
Lounas	Intialaista porsaskastiketta (M,L,G,N), täysjyväriisiä (M,L,G) ja höyrytettyä ruusukaalia (M,L,G)
Keittolounas	Pinaattikeittoa (L) ja kananmunaa tai marinoitua tofua
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (L)
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinanakaali, tomaatti, sokeriherneen palot, paahdettu ja marinoitu juuressekoitus, kartanon pikkelsi (M,G,S,N,VEG)
KESKIVIKKO	
Lounas	Herkkusieni-härkäpapulasagnette (L,S,N)
Lounas	Burgundinpataa (L,G,S) keitettyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Lammaspyöryköitä, currykastiketta, täysjyväohraa (M,L) ja säräkasviksia
Keittolounas	Kevätsipuli-perunakeittoa (L,G) ja paahtopaistia tai kotijuustoa
Jälkiruoka	Vaniljakiisseliä ja hilloa (L,G)
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, kesäkurpitsaraaste, valkokaali-porkkanaraaste, appelsiini-purjosalaatti, marinoitu ruusukaali (M,G,S,N,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Nyhtökaura-pastakastiketta (L,S,N), täysjyväpastaa (M)
Lounas	Rosepippuripossua (M,L,G,N), perunasosetta (L,G) ja vihreää papua
Lounas	Rukiinen haukimurekepihvi (L,S,N), kananmunakastiketta (L,G), tilliperunaa (L,G)
Keittolounas	Mustajuurisosekeittoa (L,G,S,N) ja parmesan juustoa tai kalkkunaleikettä
Jälkiruoka	Luomu mustikka-piimäjuoma /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti, kurkku, lanttu-persikkaraaste, maustekurkkua, parsakaali-paprikasalaatti (M,G,S,N,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Porkkana-kauralesepihvit, punajuuricoleslaw
Lounas	Nakkeja (M,G,N), kermakastiketta (L), perunasosetta (L,G) ja paahdettua punajuurta
Lounas	Sitruunaista broilerihöystä (L,G,S,N), täysjyväriisiä (M,L,G) ja paahdettua punajuurta
Keittolounas	Kermanen savukirjolohikeitto (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kaurapannukakut ja marjahilloa /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kurkku, retikkaraaste, marinoitu valkokaali-paprikasalaatti, maissi-herne-persiljasalaatti (M,L,G,S,N,VEG)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIIKKO 3	36, 42, 48
MAANANTAI	
Lounas	Vuohenjuustopastaa (VL,S,N)
Lounas	kalkkunakiusausta (L,G,S,N) ja paahdettua bataattia (M,L,G)
Lounas	Stroganoffia (L,G), keitettyä perunaa (M,L,G) ja paahdettua bataattia (M,L,G)
Keittolounas	Kookos-kanakeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mangorahkaa (L,G) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinankaali, tomaatti, marinoitu herkkusieni, salaatti luomukikherneistä, kukkakaali-meloni-ananassalaatti (M,L,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Falafelpyöryköitä, kermaviilikastiketta (L,G), täysjyväriisiä
Lounas	Japanilaista porsashöystöä (M,L,G,N), täysjyväriisiä
Lounas	Lohimurekepihvi (L,S,N), tsatsiki-kastiketta (L,G), perunasosetta (L,G)
Keittolounas	Punajuurisosekeittoa (L,G,S,N) ja salaattijuustoa tai katkarapuja
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä ja kermavaahtoa (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kurkku-kesäkurpitsaraaste, yrttimarinoitu porkkana, paahdettu härkäpapu, appelsiini-purjosalaatti (M,L,G,S,N,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Uuniperunaa feta-paputäyteellä (VL,G)
Lounas	Broileria Tikka Masala (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä ja kesäkurpitsaa
Lounas	Kaalilaatikkoa (M,G,S), puolukkasurvosta
Keittolounas	Kasvissosekeittoa (L,G,S,N) ja raejuustoa (L,G) tai maalaiskinkkua (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Vatkattua aprikoosipuuroa (M) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, maissi-meloni-persilja, kurkku, kirkas perunasalaatti, oliivit (M,L,G,S,N,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Kasvispizzaa (L,S,N)
Lounas	Silakkapihvit (S,N), keitettyä perunaa, tilli-kermaviilikastiketta (L,G)
Lounas	Juustoista riistapataa (L,G), täysjyväohraa (M,) ja paahdettua paprikaa
Keittolounas	Hernekeittoa (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Pannukakkua, hilloa, vaniljavaahtoa /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti, marinoitu kesäkurpitsa, porkkana-lanttu-selleriraaste, parsakaali, suolakurkku (M,L,G,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Punajuuri-sinihomejuustopaistosta (L,G,S,N)
Lounas	Cajun härkää (L,G, S), täysjyväriisiä (M,L,G)
Lounas	Broilerinkoivet (M,L,G,S,N), pestokastiketta (G), täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Fenkolisosekeittoa(L,G) ja Brie-juustoa tai savuhärkää
Jälkiruoka	Vadelmakäretorttua (L) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinankaali, kurkku, tomaatti, chili-marinoitu Luomu-kikherne, paahdettu kukkakaali (M,L,G,S,N,VEG)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIIKKO 4	37, 43, 49
MAANANTAI	
Lounas	Soija-pähkinä ratatouillea (M,L,G,VEG) ja keitettyä perunaa
Lounas	Jauhelihapihvit (L), pippurikastiketta (L,G), keitettyä perunaa (M,L,G)
Lounas	Possuwokkia (M,G,N), nuudeleita (M) ja paahdettua kukkakaalia (M,L,G)
Keittolounas	Bataattisosekeittoa (L,G) ja salaattijuustoa tai pippurihärkää (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa (L) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti, yrttimarinoitu porkkana, kesäkurpitsa-paprikaraaste, linssi-kasvissalaatti (M,L,G,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Porkkanapihvit, ruohosipulikastiketta (L), keitettyä perunaa ja paahdettua punajuurta (M,L,G)
Lounas	Mantelikalaa (L;S,N), perunasosetta (L,G) ja paahdettua punajuurta (M,L,G)
Lounas	Broilerin paistileike (M,L,G,S,N), sweet chili kastiketta, ja täysjyväriisiä (M,L,G)
Keittolounas	Siskonmakkarakeittoa (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Suklaamoussea (G), kermavaahtoa /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kurkku, aurinkotomaatti-papusalaatti, punajuurisalaatti, kiinankaali-vesimelonisalaatti (M,L,G,S,N,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Nyhtökauraa, pinaattia, pestoa ja parmesanjuustoa
Lounas	Lohi-pastavuokaa (L,S,N) ja paahdettuja juureksia (M,L,G)
Lounas	Riisi kebabia (M,L,G), valkosipulikastiketta (L,G)
Keittolounas	Kukkakaali-parsakaalisosekeittoa (L,G,S,N) ja lämminsavulohata tai marinoitua tofua
Jälkiruoka	Paahdettua vanukasta (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, tomaatti, marinoitu herkkusieni, kurkkuraaste, pikkelöity kurpitsa (M,L,G,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Munakoisovuokaa (L) ja höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Lounas	Chili con carnea (M,G), täysjyväriisiä ja höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Lounas	Porsaankassleria (M,G,N), piparjuurikastiketta, kermaperunaa (L,G) ja höyrytettyä porkkanaa (M,L,G)
Keittolounas	Kermanen silakkakeitto L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kookoskiisseliä /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kesäkurpitsaraste, valkokaali-punakaaliraaste, kikherne, punasipuli (M,L,G,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Kung Po Tofu-pähkinäpaistosta (M,G) ja höyrytettyä papusekoitusta (M,L,G)
Lounas	Taco-jauhelihavuokaa (L,G) ja höyrytettyä papusekoitusta (M,G)
Lounas	Haukimureke Hampurilainen, sitruunamajoneesia ja lohkopurunoita
Keittolounas	Purjo-porkkanasosekeittoa (L,G) ja tandooribroileria tai savulohta (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustikka-rahkapiirakkaa (L), vaniljakastiketta / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti, kurkku, retikkaraaste, paprika, marinoitu ruusukaali
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIIKKO 5	38, 44, 50
MAANANTAI	
Lounas	Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa, täysjyväohraa (L,G,S,N)
Lounas	Tonnikala-pastavuokaa ja paahdettua paprikaa
Lounas	Koskenlaskijan kalkkunaa (L,G,S,N), täysjyväohraa (M,L) ja paahdettua paprikaa
Keittolounas	Metsäsienikeittoa ja paahtopaistia (M,G,S) tai kotijuustoa (L,G)
Jälkiruoka	Appelsiinimoussea (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinanakaali, tomaatti, kurkku, lanttu-persikkaraaste, maissi, hillisipuli (M,L,G,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Pitaleipä kasvistäytteellä (M,VEG) valkosipulikastiketta (L,G)
Lounas	Palapaistia (G), perunasosetta (L,G)
Lounas	Uunimakkaraa, perunasosetta (L,G), sinappikastiketta (L,G) ja öyrytettyä kukka- ja parsakaalia (M,L,G)
Keittolounas	Kermaista kahden kalan keittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustikkakiisseliä (M,G), kermavaahtoa (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kurkku, appelsiinisalaatti, paprika, punakaalicoleslaw (M,L,G,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Kasvismoussakaa (L,G)
Lounas	Lindströminpihvit, sipulikastiketta, keitettyä perunaa ja paahdettua bataattia
Lounas	Intialaista broilerihöystöä (M,G,S,N), jasmiiniriisiä ja paahdettua bataattia
Keittolounas	Tomaatti-chili-korianterikeittoa ja marinoitua tofua tai kalkkunaa (M,L,G,VEG)
Jälkiruoka	Vatkattua mansikkapuuroa (M) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti-sipulisalaatti, porkkanaraaste, paahdettu härkäpapu, punajuuri-omena-kurkkusalaatti (M,L,G,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Meksikolainen papupihvi, lime-kermaviilikastiketta, keitettyä perunaa ja paahdettua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N)
Lounas	Tandooripossua, keitettyä riisiä ja paahdettua kesäkurpitsaa
Lounas	Kampelaa, lime-katkarapukastiketta (L,S,N), keitettyä perunaa ja paahdettua kesäkurpitsaa (M,L,G)
Keittolounas	Lihakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Marja-banaanismoothieta (L,G) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, kurkkuraaste, maissi-vihreäpapusalaatti, tomaatti, kartanopikkelssi (M,L,G,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Punajuuri-soijavuokaa (M,L,VEG)
Lounas	Pasta bolognesea (M,S)
Lounas	Broilerinkoipireisi (M,L,G,S,N), currymajoneesia, täysjyväriisiä ja palsternakkaa ja porkkanaa (M,L,G)
Keittolounas	Kookos-linssikeittoa (M,L,G,VEG) ja raejuustoa tai katkarapua
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L) /hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, tomaatti, mummon tillikurkku, herne, appelsiinisalaatti, punajuuriviipale (M,L,G,VEG)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani

VIIKKO 6	39, 45, 51
MAANANTAI	
Lounas	Luomu-tofu-kasvishöystöä (M,LG,VEG), täysjyväriisiä ja höyrytettyä ruusukaalia (M,LG)
Lounas	Kreikkalaista naudanlihapataa (M,L,G,S), täysjyväriisiä ja höyrytettyä ruusukaalia (M,LG)
Lounas	Lihapyöryköitä (M,G), pippuri-kermakastiketta (L,G), keitettyä perunaa ja höyrytettyä ruusukaalia (M,LG)
Keittolounas	Aasialaista kalakeittoa seistä (M,L,G;S,N)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahkaa (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinankaali, kurkku, tomaatti, linssi-kasvissalaatti, marinoitu punasipuli, herkkukurkku
TIISTAI	
Lounas	Chili sin carne (M,L,G,VEG), täysjyväriisiä ja paahdettua punajuurta,G)
Lounas	Rakuunassa ja valkoviinissä haudutettua broileria (M,L,G,S,N), täysjyväriisiä ja paahdettua punajuurta (M,L,G)
Lounas	Rapea kalapala (M,S,N), tartarkastiketta, perunasosetta ja paahdettua punajuurta (L,G)
Keittolounas	Palsternakkasosekeittoa (L,G) ja kotijuustoa tai savuhärkää
Jälkiruoka	Chili-appelsiinipannacottaa (L,G) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti, kurkku, marinoitu mustapapu-paprikasalaatti, retiisiraaste, vihreä perunasalaatti (M,G,L,VEG)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Puutarhurin juurespihvit (M), linssi-kermaviilikastiketta (L,G), keitettyä perunaa ja höyrytettyä maissia
Lounas	Jauhelihalasagnettoa (L,S) ja höyrytettyä maissia
Lounas	Possua hapanimelässä kastikkeessa (M,G,L,N), täysjyväriisiä ja höyrytettyä maissia
Keittolounas	Kasvisborssikeittoa ja ranskankermaa (L,G) ja pippurimakrillia tai leipäjuustoa
Jälkiruoka	Marja-tuorepuuro / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, appelsiinimarinoitu kesäkurpitsa, tomaatti, retikkaraaste, hillospipuli (M,L,G,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Fetalla ja polentalla täytetyt paprikat ja säräkasvikset (L)
Lounas	Parmesan kalaa (VL,S,N) perunasosetta ja säräkasvikset (L,G)
Lounas	Curry- naudanlihahöystöä (M,G,L,S) , täysjyväriisiä ja säräkasvikset (M,L,G)
Keittolounas	Hernekeittoa (M,L,G;N)
Jälkiruoka	Pannukakkua, hilloa, vaniljavaahtoa / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-kiinankaali, tomaatti, kurkku, yrtti-Luomu-kikherne, paahdettu ja marinoitu juuressekoitus (M,L,G,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Marokkolaista kasvis-perunahöystöä (M,L;G,VEG), täysjyväriisiä ja paahdettua porkkanaa,L,G)
Lounas	Paneroitu broilerpihvi (M,S,N), currymajoneesia, täysjyväriisiä ja paahdettua porkkanaa (M,L,G)
Lounas	Riista-herkkusienipataa (M,L,G), keitettyä perunaa ja paahdettua porkkanaa (M)
Keittolounas	Mausteista kikhernekeittoa (M,L,G,VEG) ja maalaiskinkkua tai kylmäsavulohta
Jälkiruoka	Raparperiikiisseliä (M,L,G) ja kermavaahtoa (L) / hedelmä / kahvi / tee
Lisäkesalaatti	Amerikansalaatti-punasalaatti, kurkku, herne, valkokaali-herukkaraaste, lanttu-palsternakkaraaste, paprika-aurinkotomaatti (M,L,G,VEG)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani