

Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Ilkantie Sodexo Kevät 2023

VIIKKO 1	1,7,13,19,25
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	Mokkapala (L,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Juures-papupihvit (L,S,N), persilja-kermaviiliä (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Salvialla maustettu kalkkunanpaistileike (L,M,G,S,N) ja ruokakauraa (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)
KESKIVIKKO	
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 turskasta (L,S,N *) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Aasialaista kana-nuudeliteittoa (M,L,S,N)
Jälkiruoka	Suklaamousse (VL,S)
TORSTAI	
Lounas	Siitakesieni-lehtikaalirisottoa (M,L,G,S,N) *
Lounas	Broileria sitruunaisessa kermakastikkeessa (L,G,S,N) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Nakkikastiketta (M) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Sei-kasviskeittoa (L,G,S,N)*
Jälkiruoka	Omena-kaurapaistosta ja vaniljakastiketta (L,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Linssi-munakoisokormaa (M,L,G,S,N,VEG) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,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, *= Voi hyvin

VIKKO 2	2,8,14,20,26
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	Kirkasta kalkkuna-kasviskeittoa (M,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vegaaninen mustikka-puolukka smoothie (M,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Espanjalaista perunamunakasta ja salsaa (L,S,N)
Lounas	Rapuilakoita (M,L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kanaviilokkia, mustaherukkasurvos (M,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Porkkanaa ja parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataatti-palsternakkasosekeitto (M,L,G,S,N,VEG) ja chilikalkkunaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (M,L,S,N,VEG)
KESKIVIKKO	
Lounas	Tomaatti-kasvispastaa luomutofulla (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Nyhtökaura-kaalilaatikkoo 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 täysjyväohraa (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	Hunajaista porsaanliha-juurespataa (L,G) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Yrttistä porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Mustajuurisosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Banaani-ruusunmarjakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
PERJANTAI	
Lounas	Vegaanista lasagnea (M,S,N,VEG) *
Lounas	Yrteillä ja valkosipulilla kuorrutettua turskaa (L,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Kebab tomaattikastikkeessa, jalapenoja ja valkosipulikermaviiliä (L,G,S), riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
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 * = voi hyvin

VIKKO 3	3,9,15,21,27
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) ,täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Peruna-sienikiusausta (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Broileria hapana-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	Linssi-soijatäytteiset paprikat ja hummus (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Silakkamurekypyörökät,sitruuna-tillikastiketta (L,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Pippurista härkätataa (M,L,G,S) ja täysjyväohraa (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 ja ananas-chilisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerin koipileike, currykastiketta (L,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 kastikkeessa (L,G,S,N) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kalkkuna-kasvistäytteenen pitaleipä,jalapenoja ja valkosipulikermaviiliä (L,S,N)
Lounas	Seitiä juustokuorrutuksella (L,G,S,N) *ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Parsakaalia (M,L,G,S,N)
Keittolounas	Tomaattista kikhernekeittoa luomukikherneistä (M,L,G,S,N,VEG) ja tandoorimaustettua broileria (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljavaahto (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen *= voi hyvin

VIIKKO 4	4,10,16,22,28
MAANANTAI	
Lounas	Mozzarella-tomaatti-härkisvuokaa (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	Parsakeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja palvikinkkua (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Lakritsipaahtovanukasta (VL,S)
TIISTAI	
Lounas	Soija-juures Burgundia (M,L,G,S,N,VEG) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Rakuunalla 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	Yrteillä maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Jauheliuhakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa (L,S,N)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Pinaatti-fetapiirakkaa (L,S,N)
Lounas	Tonnikalalasantetta (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	Kasvisborssikeitto (M,L,S,N,VEG) ja Emmentaljuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (M,L,G,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Porkkanaohukaisia,linssi-kermaviilikastiketta (L,S,N) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kanttarelli-härkäpapulasantetta (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Haudutettua tomaatti-basilikaturskaa (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Peruna-purjosesekeittoa (M,L,G,N,VEG) ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Marja-banaanismootherie (L,G,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvispaella luomukidneypavuilla ja hapanimelä tomaattirelish (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Riista-juureshöystöä,puolukkasurvosta (L,G,S) ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Broilerinkoipia, punasipulikastiketta (M,L,G,S,N) * ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Höyrytettyä porkkanaa ja fenkolia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirjolohikeittoa (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Omenapiirakkaa (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin

VIKKO 5	5,11,17,23,29
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	Kaali-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	Appelsiinimoussea (VL,G,S)
TIISTAI	
Lounas	Kasvisfalafel pita (L,S,N) *
Lounas	Tofu-kasvispaistos cashewpähkinöillä (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)
KESKIVIKKO	
Lounas	Nyhtökaura chili sin carne (M,L,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	Kalkkunanakkikeittoa (M,L,G,N,S)
Jälkiruoka	Vatkattua punaherukkapuuroa (M,L,VEG)
TORSTAI	
Lounas	Bataattia maapähkinäkastikkeessa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kalkkuna-kasvishöystöä (L,G,S,N) * ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Liha-makaronilaatikka (L,S)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kasvishernekeittoa nyhtökauralla (M,L,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Pannukakku ja hilloa (L,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Papu-kasvis couscousia ja korianterihummus (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-appelsiiniturskaa (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-korianterikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja fetajuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L,S,N)
L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin	

VIKKO 6	6,12,18,24,30
MAANANTAI	
Lounas	Kikherne-perunavuokaa (L,S,N,VEG)
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	Suklaakiisseliä (L,G,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Pintopapu-kasvispataa (M,L,G,S,N,VEG) * ja täysjyväohraa (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) *
KESKIVIKKO	
Lounas	Soija-kasvislasagnetta (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Jokapojan kalapala ja tillikastiketta (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	Puolukka-kinuskirahka (L,G,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Quornviilokkia (L,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Pinaattiohukaisia, puolukkasurvos (L,S,N)*ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Rosepippuriporsasta (L,G) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Kukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kalakeittoa (M,L,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	Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja myslää (L,S,N)
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin