

Ruokalista, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, TK23, Hattulantie, Vilppulantie, Kullervonkatu, Ilkantie, Sodexo, Syksy 2022

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	Mokkapala (L,S,N)
TIISTAI	
Lounas	Pinaattiohukaisia (L,S,N), puolukkasurvosta (M,L,G,S,N,VEG), 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	Lammaspyöryköitä ja timjamikastiketta (L,S) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Ruusukaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Tomaattikeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja raejuustoa (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	Kirjolohikiusausta (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	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	Kirkasta kalkkuna-kasviskeittoa (M,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vegaaninen mustikka-puolukka smoothie (M,G,S,N,VEG)
TIISTAI	
Lounas	Sieni-kasvismunakasrulla ja persilja-kermaviiliä (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	Herneitä (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	Salmiakki-sitruunamuffinssi (M,L,S,N,VEG)
L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = voi hyvin	

VIIKKO 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 valkosipulikermaaviiliä (L,G,S) , täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua maissia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta broilerikeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Mansikkakiisseliä (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	Uunimakkaraa, ruskeaakastiketta (L,G) ja perunasosetta (L,G,S,N)
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	Herkkusienikeittoa (M,L,G,L,S,N,VEG) ja leipäjuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mangolassi (L,G,S,N)
KESKIVIIKKO	
Lounas	Linssi-soijatäytteiset paprikat ja hummus (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Haukimurekepihvit,sitruuna-timjamikastiketta (L,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Pippurista härkäpataa (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	Broilerin koipinuijat,sipuli-paprikakastiketta (L,S,N) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kasvis-soijarisottoa ja ananas-chilisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Paahdettua palsternakkaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalaseljankaa turskasta (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 valkosipulikermaaviiliä (L,S,N)
Lounas	Silakat kylmäsavulohi-purjokuorrutteella (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	34, 40, 46, 52
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	Mifu-artisokkapiirakkaa (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	Haudutettua tomaatti-basilikaturskaa (M,L,G,S,N) * ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Kanttarelli-härkäpapulasantetta (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Peruna-purjoseuseittoa (M,L,G,N,VEG) ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Marja-banaanismoothie (L,G,S,N)
PERJANTAI	
Lounas	Kasvispaella luomukidneypavuilla ja hapanimelä tomaattirelish (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Riistahöystöä,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

VIIKKO 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	Kaali-omenapaistosta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Bataattisosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja luomu tofua (M,L,G,S,N,VEG)
Jälkiruoka	Appelsiinimoussea (VL,G,S)
TIISTAI	
Lounas	Kasvisfalafel-tsatsiki pita (L,S,N) *
Lounas	Rukiiset silakkamurekepihvit, tiilikastiketta (L,G,S,N) * ja perunasosetta (L,G,S,N)
Lounas	Tofu-kasvispaistos cashewpähkinöillä (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväkauraa (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Sitruunamarinoitua kesäkurpitsaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Katkarapukeittoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustikkakiisseliä (M,L,G,VEG)
KESKIVIIKKO	
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	Nakkikeittoa (M,L,G)
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-makaronilaatikkaa (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	36, 42, 48
MAANANTAI	
Lounas	Kikherne-perunavuokaa (L,S,N,VEG)
Lounas	Juustoista uunikalaa (L,G,S,N) * ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Broilerpyörökät,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	Viherpippuripossua (L,G) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Kylmäsavulohikiusausta (L,G,S,N)
Lämmin kasvislisäke	Herneitä (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Juustoista kasviskeittoa (L,G,S,N) ja chilimarinoitua kalkkunaa (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Meloni-mansikkafruitie (M,L,G,S,N,VEG) *
KESKIVIKKO	
Lounas	Kasvis-papukroketit ja punajuurihummus (M,L,G,S,N,VEG) * , riisi-moniviljaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Banaanibroileria (L,S,N) ja riisi-moniviljaa (M,L,S,N,VEG)
Lounas	Soija-kasvislasagnettea (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Ruusukaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Lihakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahka (L,G,S,N)
TORSTAI	
Lounas	Quornviilokkia (L,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Paistettua nuudelia, kanaa ja vihanneksia (M,L,S,N) *
Lounas	Intialaista kalacurrya turskasta (M,L,G,S,N) * ja riisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Kukkakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Paahdettu paprikakeitto (M,L,G,S,N,VEG) ja raejuustoa (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	Kirkasta kalakeittoa (M,L,S,N) *
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