

Ruokalistaviikko 1 Kalenteriviikot 2/8/14/20/26

Maanantai

Aasialainen porsaanlihastike, paistettua riisiä
Talon kirjolohimurekepihvit , Kananmunakastiketta, keitettyä perunaa
Tofu-kookos wok Luomutofusta, paistettua riisiä
Thaimaalainen kana-kasviskeitto
Appelsiiniiriisi /hedelmä / kahvi / tee

M,L,G,N
VL,S,N
M,L,G,S,N,VEG
M,L,S,N
L,G,S,N / M,L,G,S,N

Tiistai

Salviolla maustettu kalkkuna ja täysjyväriisiä
Nakkikastike, perunasosetta
Luomu pinaattiohukaiset, puolukkasurvosta, kermaviilikastiketta ja perunasosetta
Inkivääri-porkkanasosekeitto
Proteiinilisä :Valkosipulilla maustettu salaattijuusto
Kaura-omenapaistos ja vaniljavaahto /hedelmä / kahvi / tee

L,M,G,S,N
M,L,N
VL,S,N
M,L,G,S,N,VEG
L,G,S,N
L,S,N/M,L,G, S, N

Keskiviikko

Lohikiusaus
Punasipulilla höystetty härkäpata keitettyä perunaa
Tortillat luomumustapaputäytteellä täysjyväriisiä, jogurttikastiketta,
Parsakaalisosekeitto
Proteiinilisä :Naudan savupaistia
Suklaakiisseli ja kerma /hedelmä / kahvi / tee

L,G,S,N
M,L,G,S
L,S,N
L,M,G,S,N,VEG
M,L,G,S
G,S,N / M,L,G,S,N

Torstai

Lammaspyörökät ,lämmintä timjamikastiketta ja keitettyä perunaa
Sitruunabroiler , täysjyväriisiä
Härkäpapu-lasagnette
Kalaseljanka
Mustikkahyve /hedelmä / kahvi / tee

L
L,G,S,N
M,L,S,N,VEG
M,L,G,S,N
VL,S,N / M,L,G,S,N

Perjantai

Pasta Bolognese ja luomu-täysjyväpastaa
Ylikypsä possunniska, barbeque-kastiketta ja keitettyä perunaa
Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa, täysjyväriisiä
Tomaattikeitto
Proteiinilisä: tonnikalaa
Omena-kinuskikäretorttu /hedelmä / kahvi / tee

M,L,S
L,G,N
M,L,G,S,N,VEG
M,L,G,S,N, VEG
M,L,G,S,N
VL,S,N / M,L,G,S,N

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani

Ruokalistaviikko2 Kalenteriviikot 3/9/15/21/27

Maanantai

Kalkkunan paistileike, paprikakastiketta ja täysjyväriisiä	L,G,S,N
Kinkkukiusaus	L,G,N
Tofu-ratatouille luomutofusta , täysjyväriisiä	M,L,G,S,N,VEG
Aasialainen sei-kookoskeitto	M,L,G,S,N
HedelmäsMOOTHIE /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N / M,L,G,S,N

Tiistai

Paneroitu kampela, ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunasosetta	L,S,N
Tandooripossu, täysjyväriisiä	M,L,G,N, ,
Soijapyöryköitä mango-kookoskastikkeessa, ja perunasosetta	L,M,S,N,VEG
Mustajuurisosekeitto	L,G,S,N
Proteiinilisä: Parmesan-juusto	L,G,S,N
Vatkattu puolukka puuro /hedelmä / kahvi / tee	M,S,N / M,L,G,S,N)

Keskiviikko

Broilerinkoivet , paprikakastiketta ja täysjyväohraa	M,L,S,N
Chili con carne ja täysjyväriisiä	M,L,G,S
Linssi-kasvishöystö, keitettyä perunaa	M,L,S,N ,VEG
Aasialainen lihapullakeitto	M,L,G,S
Hedelmäsalaatti /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N

Torstai

Kalapyörykät kirjolohesta ja seistä, minttu-jogurttikastiketta, keitettyä perunaa	L,G,S,N
Valkosipulinen naudanlihapata, täysjyväriisiä	M,L,S
Nyhtökaura-kaalilaatikkoa	M,L,G,S,N,VEG
Purjo-porkkanasosekeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä:paahtopaistia	M,L,G,S
Sitruuna-salmiakkirahka /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N / M,L,G,S,N

Perjantai

Hampurilainen jauhelihapihvillä, chilimajoneesia ja lohkoperunoita	L,S
Rosepippuriporsas, lohkoperunoita	M,L,G,S,N
Bolognese-kastike Mifusta,täysjyväpastaa	L,S,N,
Pinaattikeitto	L,S,N
Proteiinilisä: Keitettyä kananmunaa	M,L,G,S,N
Omenapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani

Ruokalistaviikko 3 Kalenteriviikot 4/10/16/22

Maanantai

Lohi-pastavuoka	L,S,N
Tacoja naudanlihatäytteellä, jogurttikastiketta ja täysjyväriisiä	L,G,S
Soija-kasviswok, täysjyväriisiä	M,L,G,S,N,VEG
Marokkolainen lammasteitto	M,L,G,S,N
Mansikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N

Tiistai

Uunimakkara , tomaattista ruskeakastiketta, ja perunasosetta	L,G
Broileria hapan-imeläkastikkeessa, ja täysjyväriisiä	M,L,G,S,N
Kikhernepihvit , paprika-sipuli-tomaattisalsaa, keitetyjä perunoita	M,L,G,S,N,VEG
Herkkusienikeitto	L,S,N
Proteiinilisä keitolle: Savulohta	M,L,G,S,N
Mangolassi /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N / M,L,G,S,N

Keskiviikko

Kaalilaatikko, puolukkasurvosta	M,L,G,S
Curryporsas, kasvisnuudelia	L,N
Porkkanaohukaiset, linssi-kermaviilikastiketta ja keitettyä perunaa	VL,S,N
Kermanen kalakeitto turskasta	L,G,S,N
Vatkattu aprikoosipuuro /hedelmä / kahvi / tee	M,L,S,N / M,L,G,S,N

Torstai

Rukiiset silakkamurekepihvit , tsatsiki-kastiketta, keitettyä perunaa	L,S,N
Smetanainen naudanlihapata, täysjyväriisiä	L,G,S
Luomu tofu-pinaattipasta, täysjyväriisiä	M,L,S,N,VEG
Kevätsipuli-perunasosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitolle: Brie-juustoa	VL,G,S,N
Vaniljakiisseli ja hillo /hedelmä / kahvi / tee	G,S,N / M,L,G,S,N

Perjantai

Kebat pitaleivät, jalapenoja, valkosipulikastiketta, täysjyväriisiä	L,S,G
Paneroitu broileripihvi ja sipuli-paprikakastike chili-lohkoperunat,	L,S,N
Quorn-jambalayaa	M,L,G,S,N,VEG
Tomaattinen kikhernekeitto luomukikherneistä	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitolle: marinoitua tofua	M,L,G,S,N,VEG
Suklaakääretorttu /hedelmä / kahvi / tee	VL,S,N / M,L,G,S,N

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani

Ruokalistaviikko 4 Kalenteriviikot 5/11/17/23

Maanantai

Lihapullat tomaattikastikkeessa, luomutäysjyväpastaa	L,S
Kalkkunan paistileike, kermaista BBQ-kastiketta täysjyväriisiä	M,L,G,S,N
Mozzarella-tomaatti-härkisvuoka	VL,G,S,N
Kukkakaali-parsakaalikeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitolle: lämminsavulohta	M,L,G,S,N
Paahtovanukas /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N/ M,L,G,S,N

Tiistai

Pippurista härkäpataa, täysjyväriisiä	M,L,G,S
Rapea kalapala seistä,tartar-kastiketta, timjamilla, perunasosetta	L,S,N
Uuniperuna yrtti-Mifu-täytteellä	L,G,S,N
Tomaattinen bratwurstikeitto	M,L,G
Raparperipaistos ja vaniljavaahto /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

Keskiviikko

Jauhelihalasagnette	L,S
Kiinalainen posrsaanihahöystö, täysjyväriisiä	L,M,N,G
Kasvis-kikhernegraatiini	L,S,N
Fenkolisosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitolle: raejuustoa	L,G,S,N
Mansikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N

Torstai

Kylmäsavulohisilakat, keitetyjä perunoita	L,G,S,N
Kreolilainen naudanlihapata täysjyväriisiä,	M,L,G,S
Täytetty kasvispiiras täysjyväriisiä, Mojo-kastiketta	L,M,S,N,VEG,
Bataattisosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitolle: salaattijuustoa	VL,G,S,N
Marja-banaatismoothie /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N/ ,L,G,S,N

Perjantai

Juustoinen riista-juureshöystö, perunasosetta	L,G,S,N
Broilerinkoivet ja tumma punasipulikastike täysjyväriisiä ,	L,G,S,N
Kasvispaella	M,L,G,S,N,VEG
Intialainen kalakeitto	M,L,G,S,N
Marjapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani

Ruokalistaviikko 5

Kalenteriviikot

6/12/18/24

Maanantai

Lindströminpivrit, kermakastiketta ja keitettyä perunaa
Porsaanlihapata, täysjyväriisiä ,
Vuohenjuusto-papupasta
Kookos-linssikeitto
Proteiinilisä keitolle: Parmesanmakrillia
Appelsiinimousse /hedelmä / kahvi / tee

VL,S,
L,G,N
L,S,N
M,L,G,S,N,VEG
L,G,S,N
VL,G,S,N/M,L,G,S

Tiistai

Järvikalapivrit ja tillikermaviilikastike, perunasosetta
Kreikkalainen naudanlihapata, ja täysjyväriisiä
Pita-leipä kikhernepyörykkä-täytteellä ,valkosipulikastiketta,
Keitto paahdetuista paprikoista
Proteiinilisä keitolle: Kalkkunaa
Mustikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee

S,N
M,L,G,S
M,L,S,N,VEG
L,G,S,N
M,L,G,S,N
M,L,G,S,N

Keskiviikko

Kalkkunaa ja kasvispaistosta täysjyväriisiä,
Riisi kebab, valkosipuli-kermaviilikastiketta, täysjyväriisiä ja papusalsaa
Vegepuikot, seesam-papukastiketta, ja keitettyä perunaa
Kermanen kahden kalan keitto
Vatkattu punaherukkapuuro /hedelmä / kahvi / tee

L,G,S,N
L,G,S
L,M,S,N,VEG
L,G,S,N
M,L,S,N/ M,L,G,S,N

Torstai

Haudutettu sei, , täysjyväohraa
Palapaisti, keitettyä perunaa
Sieni-perunapyttipannu
Hernekeitto
Pannukakku,vaniljavaahto ja hillo /hedelmä / kahvi / tee

M,L,S,N
L,S
M,L,G,S,N,VEG
M,L,G,N
VL,S,N / M,L,G,S,N

Perjantai

Intialaiseen tapaan maustettu broilerkastike, ja basmatiriisiä
Jauheliha-makaronilaatikko
Quorn keltaisessa kasviskastikkeessa, keitettyä perunaa
Tomaatti-chili-korianterikeitto
Proteiinilisä keitolle: raejuustoa
Toscapiirakka /hedelmä / kahvi / tee

L,G,S,N
VL,S
M,L,S,N,G
M,L,G,S,N,VEG
L,G,S,N
L,S,N / M,L,G,S,N

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani

Ruokalistaviikko 6 Kalenteriviikot 7/13/19/25

Maanantai

Kiinalainen inkiväärihärkät, täysjyväriisiä	M,L,G,S
Yrtti-valkosipulitäytteiset broileripihvit, omena-timjamikastiketta, keitetyjä perunoita	VL,S,N
Luomutofupaistos, täysjyväriisiä	M,L,G,S,N,VEG,
Kesäkurpitsa-vuohenjuustokeitto	VL,G,S,N
Proteiinilisä keitelle: Marinoitua tofua	M,L,G,S,N,VEG
Kookoskiisseli /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N/ ,L,G,S,N

Tiistai

Porsaanliha-yrttisinappipata keitetyjä perunoita	M,L,G,N
Lohilasagnette	L,S,N
Chili sin carne nyhtökaurasta , täysjyväriisiä	L,M,G,S,N,VEG
Nakkikeitto	L,G
Chili-appelsiinipannacotta /hedelmä / kahvi / tee	G,S,N / M,L,G,S,N

Keskiviikko

Pitkään haudutettua broileria ja kasviksia, paistettua riisiä	M,L,G,S,N
Jauhelihapihvit, pippuri-kermakastiketta, uunitomaatti, keitetyt perunat	L,S
Kasvis-papukroketit, papusalsaa, keitetyä perunaa	M,L,G,S,N,VEG
Tomaattinen kalakeitto	M,L,G,S,N
Puolukka-kinuskirahka /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N/M,L,G,S,

Torstai

Porsaanliha-piparjuurikastike keitetyä perunaa	L,G,N
Paneroitu seileike ja remoulade-kastike ja perunasose.	L,G,S,N
Espanjalainen munakas / Munakasrulla, linssi-kermaviilikastiketta	L,G,S,N/L,S,N
Palsternakkasosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä keitelle: paahtopaistia	M,L,G,S
Ruusunmarjakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N

Perjantai

Koskenlaskijan broilerpata, täysjyväriisiä	L,G,S,N
Jauhelihatortillat, salsaa, ranskankermaa täysjyväriisiä	VL,S
Härkäpapu-paprikapizza	M,L,S,N,VEG
Kasvisborssikeitto ja smetanaa	L,G,S,N/L,G,S,N
Proteiinilisä keitelle:i Leipäjuustoa	VL,G,S,N
Porkkanapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

Ruokalistamerkinnot

M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä nautanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton
VEG = Tuote on vegaani