

## TORSTAI

### LOUNAS

Jauhelihabolognaisea  
Pastaa

\*, A, G, L, M, VS  
A, ILM, L, M, Veg

Kasvisbolognaisea  
Pastaa

\*, A, G, ILM, L, M, Veg  
A, ILM, L, M, Veg

Vihersalaattia  
Porkkanaraastetta  
Mummonkurkkua  
Kvinoa tomaattisalaattia  
Punajuurta  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi

Päärynärahkaa

A, G, L

## PERJANTAI

### LOUNAS

Broilerikiusausta

\*, A, G, L

Kasvismoussakaa

A, ILM, L, M, Veg

Vihersalaattia  
Porkkanaraastetta  
Lime-maustettua kaalia  
Helmi couscousia  
Papuja talon tapaan  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi

### PÄIVÄLLINEN

Kylmäsavulohipastaa

\*, A, ILM, L, VS

Ratatouillea  
Pastaa

\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS  
A, ILM, L, M, Veg



Vihersalaattia  
Porkkana-kesäkurpitsasalaattia  
Kaaliala kesän väreissä  
Marinoituja kikherneitä  
Rosmariinilla maustettuja oliiveja ja paprikaa  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi

Banaani

## LAUANTAI

### LOUNAS

Juustoista broilerikeittoa A, G, L

Tomaattikeittoa ja maustettuja kikherneitä \*, G, ILM, L, M, Veg, VS

Vihersalaattia  
Porkkanaraastetta  
Perinteistä perunasalaattia  
Seesami-marinoitua parsakaalia  
Chili-maustettuja kidneypapuja  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi

Suklaamoussea A, G, L

### PÄIVÄLLINEN

Talon jauhelihapöryköitä & kermakastiketta \*, A, L  
Perunasosetta \*, A, G, ILM, L

Texmex- kasvispöryköitä ja ruohosipuligurtia A, G, ILM, L, M, Veg

Vihersalaattia  
Minttu-ananassalaattia  
Coleslawia  
Suolakurkkua  
Pastaa italialaiseen tapaan  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi



## SUNNUNTAI

### LOUNAS

Broileripataa Teriyaki  
Riisiä

A, G, L, M, \*  
G, L, M, Veg

Teriyaki tofu  
Riisiä

\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS  
G, L, M, Veg

Vihersalaattia  
Porkkanaraastetta  
Kalia kiinalaisittain  
Tomaatti-couscoussalaattia  
Rukolalla maustettuja papuja  
Salaatinkastikkeet ja ripotteet  
Leipurin leipiä ja levitettä  
Ruokajuomat: Mehu ja vesi

Mandariini

Kasvisruoka tarjolla sen erikseen tilanneille  
Päivittäin saatavilla myös gluteeniton vaihtoehto

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

A = Sisältää allergeeniä

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen



ILM = Ilmastoystävällinen