

2022-2023	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
44	1.	Kalakeitto <i>Mausteinen härkäpapupata</i> Pielisen eväsvuoka tuorepala / hedelmä tuorejuusto	Jauhelihalasagnette <i>Linssi-bataattilasagnette</i> jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti	Butter chicken <i>Tomaattinen palak paneer</i> täysjyvöohrahelmi tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti	Riisipuuro <i>Kesäkeitto</i> vadelmakeitto juusto Pielisen eväsvuoka	Jauhelihapihvi <i>Kasvispihvi Marokko</i> juusto-perunapaistos porkkanaraaste
45	2.	Värikäs possukastike <i>Itämainen kasviskastike</i> täysjyvöohrahelmi jäävuori, maissi, kurkku	Lempeä broilerikeitto <i>Peruna-palsternakkakeitto</i> jääsalaatti jogurtti	Liha-makaronilaatikko <i>Härkäpapu-pastavuoka</i> porkkanaraaste	Pinaattiohukainen <i>Papu-linssipihvi</i> pasta-tonnikalasalaatti puolukkahilloke	Kalaa kastikkeessa <i>Mifu-kasviskastike</i> peruna kiinankaali-kesäkurpitsa-retiisi punajuurikuutio, salaattisiemet
46	3.	Kookos-broilerkastike <i>Lumoava kasviskastike</i> täysjyväriisi kaali-mustaherukkasalaatti	Juressosekeitto <i>Mannavelli</i> Pielisen eväsvuoka maksamakkara hedelmä	Uunimakkara <i>Kasviskääryle</i> perunasose keitetty kukkakaali coleslaw-salaatti kurkkusalaatti	Kalapuikko <i>Kasviskeppukka</i> peruna tartarkastike punajuuri-omenasalaatti suikaloitu tuorekurkku	Maksalaatikko <i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i> porkkanaraaste puolukkahilloke
47	4.	Tomaattinen jauhelihakastike <i>Punajuuri-aurakastike</i> täysjyväspagetti herne-maissi-porkkana kaali-puolukkasalaatti	Lohimurekepihvi <i>Porkkanapihvi</i> peruna, pinaattikastike hedelmäinen punakaalisalaatti	Perunavelli <i>Keltainen linssikeitto</i> grahamlihapirakka /-kasvispiirakka mansikka-raparperikiisseli	Nakkikastike <i>Eggie-kasvisnakkikastike</i> peruna mehukas lanttu-porkkanaraaste	Broilerilasagnette <i>Papu-kasvispaistos</i> jäävuori, tomaatti, tuorekurkku
48		Italianpata <i>Soija-italianpata</i> mangoinen salaatti	Pinaattikeitto <i>Maissi-perunakeitto</i> ruispalaleipä omenalohko kananmuna	Uunikala <i>Tomaattinen kasviskastike</i> omena-kaali-porkkanasalaatti punajuuri	Kaivossoppa <i>Kasvis-juustokeitto</i> jääsalaatti tuorejuusto marjakiisseli	Paella broilerista <i>Kasvisrisotto</i> porkkanaraaste
49	6.	vapaapäivä	itsenäisyyspäivä	Tonnikala-pastavuoka <i>Kasvis-juustopasta</i> porkkanaraaste punajuuri	Hernekeitto <i>Samettinen kookos-kasviskeitto</i> juusto porkkanapölkky	Jauheliha-perunasoselaatikko <i>Kasvis-nuudelpaistos</i> värikäs porkkana kesähelmen salaatti

Kaikilla ateriolla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta LUOMUpiimää.

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan.

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemussuositukset.

Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

