

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

VIIKKO 1	31,37,43,49
<b>MAANANTAI</b>	
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	Mansikkarahka (L,G,S,N)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Juures-papupihvit (L,S,N) , persilja-kermaviiliä (L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Salviolla 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)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
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)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Siitakesieni-lehtikaalirisottoa (M,L,G,S,N) *
Lounas	Broileria sitruunaisessa kermakastikkeessa (L,G,S,N) ja moniviljalisuketta (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)
<b>PERJANTAI</b>	
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)
<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen, *= Ilmastoateria</b>	

<b>VIKKO 2</b>	<b>32,38,44,50</b>
<b>MAANANTAI</b>	
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	Sileä sipulikeitto ja leipäkruutonkeja (M,L,S,N,VEG) ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Vegaaninen marja smoothie (M,G,S,N,VEG)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Espanjalaista perunamunakasta ja salsaa (L,S,N) *
Lounas	Quornviilokkia, mustaherukkasurvos (M,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N) *
Lounas	Rapusilakoita (M,L,G,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Porkkanaa ja parsakaalia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kirkasta kalkkuna-kasviskeittoa (M,L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Vatkattua puolukkapuuroa (M,L,S,N,VEG)
<b>KESKIVIKKO</b>	
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)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Punajuuripihvit ja vegaanista kermakastiketta (M,L,S,N,VEG) ja keitettyä moniviljalisuketta (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	Porsasta ja bataattia kookoskastikkeessa (L,G) ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG)
Lämmin kasvislisäke	Yrttistä porkkanaa (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Parsakeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Banaani-ruusunmarjakiisseliä (M,L,G,S,N,VEG)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Vegaanista lasagnea (M,S,N,VEG) *
Lounas	Uuniturskaa kapris-chili-sitruunakastikkeessa (M,L,G,S,N) ja perunasosetta (L,G,S,N) *
Lounas	Uunimakkaraa juustokuorrutuksella (L,G) ja perunasosetta (L,G,S,N)
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)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria</b>

<b>VIKKO 3</b>	<b>33,39,45,51</b>
<b>MAANANTAI</b>	
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)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Marokkolaiset kikhernepihvit ja paprika-tomaattisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kasvis-herkkusienigratiinia (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)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Lounas	Falafel pyörykät tomaattikastikkeessa (M,L,S,N,VEG) ja moniviljalisuketta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Koskenlaskijan silakat (L,S,N) ja keitettyä perunaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Pippurista härkäpataa (M,L,G,S) ja moniviljalisuketta (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)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Luomutofu-pinaattipastaa ja vegaanista juustoraastetta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Kasvis-soijarisottoa espanjalaisittain ja ananas-chilisalsaa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Broilerin paistileike, paprikakastiketta (M,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)
<b>PERJANTAI</b>	
Lounas	Quornia keltaisessa kasviskastikkeessa (L,G,S,N) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kala-katkarapupaellaa (M,L,G,S,N) ja valkosipuliaioli (M,L,G,S,N)
Lounas	Kalkkuna-kasviswokkia (M,L,S,N) *
Lämmin kasvislisäke	Parsakaalia (M,L,G,S,N)
Keittolounas	Tomaattista kikhernekeittoa luomukikherneistä (M,L,G,S,N,VEG) * ja palvikinkkua (M,L,G,N)
Jälkiruoka	Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljavaahto (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen *= ilmastoateria</b>

VIIKKO 4	34,40,46,52
<b>MAANANTAI</b>	
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	Fenkoli-juuressosekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) ja marinoitua tofua (M,L,G,S,N,VEG)*
Jälkiruoka	Lakritsipaahtovanukasta (VL,S)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Soija-juures Burgundia (M,L,G,S,N,VEG) ja ruokakauraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Salvialla 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	Jauhelihakeittoa (M,L,G,S)
Jälkiruoka	Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa (L,S,N)
<b>KESKIVIIKKO</b>	
Lounas	Linssi-pinaattikormaa (M,L,G,S,N,VEG) ja täysjyväriisiä (M,L,G,S,N,VEG)
Lounas	Tonnikalalasangnetta (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)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Porkkanaohukaisia,linssi-kermaviilikastiketta (L,S,N) ja kesäkurpitsa-papupaistos (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Kanttarelli-härkäpapulasangnetta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Goalaista kalacurrya (M,L,G,S,N) ja basmatiriisiä (M,L,G,S,N,VEG) *
Lämmin kasvislisäke	Punajuurta (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Peruna-purjososekeittoa (M,L,G,N,VEG) ja vegaanista salaattijuustoa (M,L,G,S,N,VEG) *
Jälkiruoka	Marja-banaanismoothie (L,G,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
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	Kirjolahikeittoa (L,G,S,N) *
Jälkiruoka	Omenapiirakkaa (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria</b>

VIKKO 5	35,41,47
<b>MAANANTAI</b>	
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	Punakaali-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)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Mifu-pinaattikiusausta (L,S,N) *
Lounas	Vihreä tofucurry (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)
<b>KESKIVIKKO</b>	
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	Kasvishernekeittoa (M,L,S,N,VEG) * ja savumakrillia (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattua punaherukkapuuroa (M,L,VEG)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Bataattia maapähkinäkastikkeessa (M,L,G,S,N,VEG) *
Lounas	Kasviskroketit, tomaattimajoneesia (M,L,N,S,VEG) ja täysjyväohraa (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Liha-makaronilaatikkaa (L,S)
Lämmin kasvislisäke	Uunijuureksia (M,L,G,S,N,VEG)
Keittolounas	Kalkkunanakkikeittoa (M,L,G,N,S) *
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hilloa (L,S,N)
<b>PERJANTAI</b>	
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-kikhernekeittoa (M,L,G,S,N,VEG) * ja fetajuustoa (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Toscapiirakkaa (L,S,N)
<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria</b>	

VIKKO 6	36,42,48
<b>MAANANTAI</b>	
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	Puolukka-kinuskirahka (L,G,S,N)
<b>TIISTAI</b>	
Lounas	Pintopapu-kasvispataa (M,L,G,S,N,VEG) ja moniviljalisuketta (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)
<b>KESKIVIKKO</b>	
Lounas	Soija-kasvislasagnetta (M,L,S,N,VEG) *
Lounas	Jokapojan kalapalat 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	Suklaakiisseliä (L,G,S,N)
<b>TORSTAI</b>	
Lounas	Mausteista linssipataa (M,L,G,S,N,VEG) 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)
<b>PERJANTAI</b>	
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 myslä (L,S,N)
	<b>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaaninen * = ilmastoateria</b>