

Kevät 2018	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VKO 7 13 19	Jauhelihakastike (A,L,M)	Kasvispyörykkä (A, L, M)	Seitiä tomaattikastikkeessa (*, A, G, L)	Nakkikeitto (A, G, L)	Broileripyöryköitä (A, L, M)
	Tomaattisoijakastike (*, A, L)	Härkäpapuperunavuoka (*, A, L, M)	Luomutofu-kesäkurpitsakastiketta (*, A, L)	Kasvishernekeitto (*, A, G, L, M, Veg)	Falafel-pyörykät (G, L, M, Veg, VS)
2 8 14 20	Broilerikiusaus (*, A, G, L)	Kalapyöryköitä (*, A, G, L, M)	Ohrasuurimopuuro (A, L)	Lihapyöryköitä (A, L, M)	Makkarakastiketta (A, L, M)
	Kasviskiusaus (*, A, G, L)	Punajuurikroketti (*, G, L, M, Veg)	Tomaattiperunasosekeitto (*, G, L, M, Veg, VS)	Quorn-makaronilaatikka (*, A, L)	Soijanakkistroganoffia (*, A, L, M)
3 9 15 21	Kiinalaista Broilerikastiketta (*, A, G, L, M, VS)	Jauhelihamakaronilaatikka (*, A, L)	Riisipuuroa (A, G, L)	Juustokuorrutettua seitiä (*, A, L)	Uunimakkara (A, L, G)
	Kookoskasviscurry luomutofulla (*, A, L, VS)	Kikhernepihvejä (*, A, L, VS)	Ratatouille (*, A, G, L, M, Veg, VS)	Jogurtista linssikasvismuhennosta (*, A, G, L, VS)	Espanjalaista munakasta (A, G, L, M)
4 16 22	Chili con Carne jauhelihasta (*, G, L, M, VS)	Makkarakeittoa (G, L, M)	Hauskat kalapihvit (A, L, M)	Porkkanaohukaisia (*, A, L)	Merimiesvuokaa porsaasta (*, G, L, M)
	Chili sin Carne (*, A, G, L, M, Veg)	Luomutofukasviskeittoa (*, A, G, L, M, Veg)	Falafel-pyöryköitä (G, L, M, Veg, VS)	Itämaista soijapapupataa (*, A, G, L, M, Veg)	Mausteista kasvisperunalaatikka (*, A, G, L)
5 11 17	Kalapyöryköitä (*, A, G, L, M)	Broileriacurrykastikkeessa (*, A, G, L)	Soijakasvislasagnettea (*, A, L)	Jauhelihakeittoa (*, G, L, M)	Juustoista kinkkukastiketta (*, A, G, L)
	Juurespihvejä (*, A, G, L, M, Veg)	Quorniacurrykastikkeessa (*, A, G, L)	Luomutofukasvishöystö (*, A, G, L, M, Veg, VS)	Kasvis-kaalikeittoa (*, G, L, M, Veg)	Kikhernepataa (*, A, G, L, M, Veg, VS)
6 12 18	Broileribataattipihvejä (*, A, L, M)	Pinaattiohukaisia (A, L)	Jauhelihapyöryköitä (A, L, M)	Seitikeittoa (*, A, G, L)	Kalkkunaa ja kasviksia inkiväärikastikkeessa (*, A; G, L, M)
	Bataattijuurespihvejä (*, A, G, L, M, VS)	Kukkakaalipunajuurigratiini (*, A, L, M, Veg)	Jogurtista linssikasvismuhennosta (*, A, G, L, VS)	Kasvisluomusoijakeittoa (*, A; G, L, M, Veg, VS)	Herkkusienikasvishöystöä (*, A, G, L, M, Veg)

Ruokalista muutokset ovat mahdollisia. Päivän ruokalistan löydät ravintolan linjastosta

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

* = Voi hyvin

A = Sisältää allergeenia

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia