



Maanantai 22.1.2018

Lounas: Broileriviilokkia G L A, tummaa riisiä G L M, vehnälisäke L M A, salaattia
Kasvislounas: Linssi-kasviskastiketta G L A

Tiistai 23.1.2018

Kasvislounas: Kasvis-quorn-nuudelivuokaa L A, salaattia, porkkanaraastetta
Kasvislounas: Soijapapu-kurpitsa-kauravuokaa L M A

Keskiviikko 24.1.2018

Lounas: Kalapalat L M A, kermaviilikastiketta G L A, perunaa, salaattia
Kasvislounas: Bataatti-juurespihvit G L M A VS

Torstai 25.1.2018

Lounas: Makkarakeittoa G L M, leipää, juustoa, tuorepala, hedelmää
Kasvislounas: Soijanakkikeittoa L M VS A

Perjantai 26.1.2018

Lounas: Jauheliha-makaronilaatikka L A, kauden salaattia, kurkkua, ketsuppia
Kasvislounas: Kasvis-juustokiusausta G L A

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





Maanantai 29.1.2018

Lounas: Broileri chili con carnea G L M, tummaa riisiä, perunaa, salaattia, herneitä, tomaattia

Kasvislounas: Tofua ja kasviksia soijakastikkeessa G L M VS A

Tiistai 30.1.2018

Kasvislounas: Bataattisosekeittoa G L A, leipää, juustoa, tuorepalaa, omenaa

Kasvislounas: Kasvis-minestronekeittoa L M VS A

Keskiviikko 31.1.2018

Lounas: Kalkkuna-pastavuokaa L A, kauden salaattia, parsakaalia

Kasvislounas: Tomaatti-pastavuokaa L A

Torstai 1.2.2018

Lounas: Kahden kalan keittoa G L A, leipää, juustoa, kurkkua, hedelmää

Kasvislounas: Linssi-kasviskeittoa G L M A VS

Perjantai 2.2.2018

Lounas: Lihapyörökät L M A, perunat, riisiä, kermaviilikastiketta G L A, salaattia

Kasvislounas: Punajuurikroketit G L M

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





Maanantai 5.2.2018

Lounas: Jauhelihakastiketta G L A, perunaa, riisiä, jäävuori-kurkkusalaattia, kurpitsasalaattia
Kasvislounas: Chili con vege G L M A VS

Tiistai 6.2.2018

Lounas: Lohi-juureslaatikkoa G L A, salaattisekoitus, porkkanaraastetta
Kasvislounas: Linssi-kasviskiusausta G L A

Keskiviikko 7.2.2018

Lounas: Broileri-kasviskeittoa G L M A, leipää, kananmunaa, banaania, tuorepalaa
Kasvislounas: Luomutofu-kasviskeittoa G L M A

Torstai 8.2.2018

Kasvislounas: Quorn-makaronilaatikkoa L A, ketsuppia, salaattia, kurkkua
Kasvislounas: Härkäpapukiusausta G L A

Perjantai 9.2.2018

Lounas: Uunimakkaraa G L M A, perunasosetta G L A, perunaa, sinappia, ketsuppia, salaattia
Kasvislounas: Juurespihvit G L M A

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





Maanantai 12.2.2018

Lounas: Broileria hapanimeläkastikkeessa G L A, riisiä G L M, nuudelia L, salaattia
Kasvislounas: Soija-kasviskuisausta G L A

Tiistai 13.2.2018

Lounas: Hernekeittoa G L M A, leipää, juustoa, tomaattia, banaania, pannukakkua L,
hilloa, vaniljavaahtoa
Kasvislounas: Kasvis-hernekeittoa G L M A

Keskiviikko 14.2.2018

Lounas: Tonnikala-pastavuokaa L A, kaali-kurkkusalaattia, punajuurta
Kasvislounas: Quornia juustokastikkeessa G L A, täysjyväpastaa L M A

Torstai 15.2.2018

Kasvislounas: Pinaattihukaisia L A, perunat, juusto-pastasalaattia L A, puolukkahilloa,
salaattia
Kasvislounas: Porkkanaohukaisia L A

Perjantai 16.2.2018

Lounas: Broilerikiusausta G L, porkkanaraastetta, tomaattia, papuja
Kasvislounas: Kasvisgratiinia L A, perunoita, riisiä

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia





Maanantai 26.2.2018

Lounas: Kebablihakastiketta L M A VS, riisiä perunaa, hernesalaattia
Kasvislounas: Tofua ja kasviksia hapanimeläkastikkeessa G L M A

Tiistai 27.2.2018

Lounas: Jauhelihakiusausta G L A, jääsalaattia, tomaattia, kurkkua
Kasvislounas: Kreikkalainen kasviskiusaus G VL A

Keskiviikko 28.2.2018

Lounas: Kalakeittoa G L A, leipää, juustoa, tuorepalaa, hedelmää
Kasvislounas: Linssisosekeittoa G L A VS

Torstai 1.3.201

Kasvislounas: Italialainen tomaatti-soijakastike G L A, täysjyväpastaa L M A, riisiä,
kiinankaalisalaattia
Kasvislounas: Kasvis-kookoscurrya G L M VS

Perjantai 2.3.2018

Lounas: Broileripyörökät L M A, perunat, paahdetut perunat, currykastiketta L A, salaattia
Kasvislounas: Kasviskroketit G L M VS

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon VS = Sisältää tuoretta valkosipulia G = Gluteeniton
M = Maidoton A = Sisältää allergeenia

