

2.9 – 6.9.2019

Maanantai

Lounas: Broileria basilikakastikkeessa G L Vs A, tummaa riisiä G L M, salaattivalikoima

Kasvislounas: Kasvisbolognesea G L M Veg

Tiistai

Kasvislounas: Vihannespastaa L M Veg Vs A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Juustoista kukkakaaligratiinia G L A

Keskiviikko

Lounas: Kalapuikkoja L M A, perunat, salaattivalikoima, kermaviilikastiketta G L A

Kasvislounas: Falafelpyörykät G L M VS Veg, seesamimajoneesia G L M Veg A

Torstai

Lounas: Makkarakeittoa G L M, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala, hedelmää

Kasvislounas: Palsternakkasosekeittoa L M A Veg

Perjantai

Lounas: Jauheliha-makaronilaatikka L M A VS, ketsuppia, salaattivalikoima

Kasvislounas: Härkäpapu-makaronilaatikka L A

*VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen*



9.9 -13.9.2019

Maanantai

Lounas: Chili con carnea broilerista G L M, tummaa riisiä G L M, salaattivalikoima

Kasvislounas: Luomutofua ja kasviksia soijakastikkeessa G L M A Veg

Tiistai

Kasvislounas: Juuressosekeittoa A G L, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala, hedelmää

Kasvislounas: Kasvisborssikeittoa ja jogurttia A G L

Keskiviikko

Lounas: Kalkkuna-pastavuokaa A L, salaattivalikoima

Kasvislounas: Tomaattista juustopastavuokaa A L

Torstai

Lounas: Kermaista lohi-seikeittoa G L A, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala, hedelmää

Kasvislounas: Kasvis-borssikeittoa ja jogurttia G L A

Perjantai

Lounas: Lihapyöryköitä A L M, ruskeaa kastiketta A L, perunasosetta G L A, sinappia, ketsuppia, salaattivalikoima

Kasvislounas: Punajuurikroketteja G L M Veg

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen



16.9 – 20.9.2019

Maanantai

Lounas: Bolognesekastiketta G L M VS A, luomu täysjyväpastaa L M A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Kasviksia soijakastikkeessa G L M VS A Veg

Tiistai

Lounas: Kirjolohi-juureslaatikkoa G L A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Kasviskiusausta G L A

Keskiviikko

Lounas: Broileri-kasviskeittoa G L M, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala, hedelmää

Kasvislounas: Luomutofu-kasviskeittoa G L M A Veg

Torstai

Lounas: Uunimakkaraa G L M A, perunasosetta G L A, sinappia, ketsuppia, salaattivalikoima

Kasvislounas: Juurespihviä G L M A Veg

Perjantai

Kasvislounas: Quorn-makaronilaatikkoa L A, ketsuppia, salaattivalikoima

Kasvislounas Härkäpapukiusausta G L A

*VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen*



23.9 – 27.9.2019

Maanantai

Lounas: Broileria currykastikkeessa G L A, tummaa riisiä G L M, salaattivalikoima

Kasvislounas: Pinaatti-kasvispata L M A VS Veg

Tiistai

Lounas: Tonnikala-pastavuoka L A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Soija-herne-spagettivuoka L M A Veg

Keskiviikko

Lounas: Jauheliuhakeittoa G L M, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala, hedelmää

Kasvislounas: Porkkanasosekeittoa L M A Veg

Torstai

Kasvislounas: Pinaattiohukaiset L A, puolukkahillo, perunasosetta G L A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Porkkanaohukaiset L A

Perjantai

Lounas: Broilerikiusausta G L A, salaattivalikoima

Kasvislounas: Härkäpapu-perunavuoka G L A

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen





30.9 – 4.10.2019

Maanantai

Lounas: Nakkikastiketta L M A, perunat, salaattivalikoima
Kasvislounas: Kikherne-kasvishöystö G L M Veg

Tiistai

Lounas: Keltaista kalkkunakeittoa G L A, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala,
hedelmää
Kasvislounas: Bataattisosekeittoa G L A

Keskiviikko

Lounas: Lohimurekepihvejä L M A, tartarkastiketta A G L, perunaa,
salaattivalikoima
Kasvislounas: Kasvispihvejä G L M Veg

Torstai

Kasvislounas: Porkkanasosekeittoa G L A, pehmeä leipä, juustoa, tuorepala,
hedelmää
Kasvislounas: Thai-linssikeittoa G L M VS Veg

Perjantai

Lounas: Jauhelihasagnette L, salaattivalikoima
Kasvislounas: Kasvispyttipannu G L M Veg

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen



Ruokalista Vantaa, Varia Aviapolis

7.10 – 11.10.2019



Maanantai

Lounas: Kebablihakastiketta L M VS A, tummaa riisiä G L M, salaattivalikoima
Kasvislounas: Tofua ja kasviksia hapanimeläkastikkeessa G L M A Veg

Tiistai

Kasvislounas: Jauhelihakiusausta G L A, salaattivalikoima
Kasvislounas: Kreikkalaista kasvis-juustokiusausta G L A

Keskiviikko

Lounas: Toiveruoka ja jälkiruoka

Torstai

Kasvislounas: Chili con vege G L M A Veg, tummaa riisiä G L M,
salaattivalikoima
Kasvislounas: Kasvis-juustokastiketta G L A

Perjantai

Lounas: Broileripyörökät L M A VS, currykastike L A, perunat, salaattivalikoima
Kasvislounas: Kasviskroketit G L M VS Veg

VL =Vähälaktoosinen L =laktoositon Vs = Sisältää tuoretta valkosipulia
G = Gluteeniton M = Maidoton A = Sisältää allergeenia Veg = vegaaninen

