

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
34, 39, 44, 49, 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31	AAMUPALA Kaurapuuro & hedelmäsose	Mannapuuro L + Mustikkakeitto	Ruishiutalepuuro Raejuusto L Kurkku	Vehnähiutalepuuro + hedelmäsose	Mango-persikkajogurtti L G + mysli, omena pehmeä leipä
	LOUNAS Kinkkukiusaus L, G Lämmin kasvislisäke KASVIS Vegaaninen kasviskiusaus M G	Hernerouhebolognese L, M, G Keitetyt perunat L, M, G / keitetty pasta Salaatti	Jauhelihakeitto M G Kauden hedelmä: Pehmeä leipä KASVIS Vegaaninen keitto M G VG	Tonnikalapastavuoka L Salaatti KASVIS Vegaaninen kasvispasta M, G, VG	BBroilerpyörökät M, G Currykastike L G Keitetyt perunat Salaatti KASVIS Kasvis-jauhispyörökät M VG Tomaattikastike M G VG
	VÄLIPALA Päärynä-vaniljajogurtti L G Kauden kasvis	Hedelmäsalaatti M G Leipä	Pinaattiohukaiset + puolukkahilloa juurespala	Omena-ruusunmarjapuuroa L M tai Smoothie L G Kurkku	Riisipiirakka Kananmuna tai kananmunalevite Kauden hedelmä

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
35, 40, 45, 50, 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32	AAMUPALA Ruishiutalepuuro + hedelmäsose	Riishiutalepuuro + kaneli-sokeri Kurkku	4-viljanpuuro Jääsalaattia/tomaattia	Kaurapuuro + mustikoita	Maustamaton jogurtti + hedelmäsose + mysli
	LOUNAS Kanapasta L, G Salaatti KASVIS Linssipasta M G VG	Nakkikeitto M, G Ruisleipää Kurkkuviipaleet KASVIS Vegaaninen keitto M G VG Ruisleipää Kurkkuviipaleet	Kalapuikot M G Perunasose L G Remouladekastike M G VG Salaatti KASVIS Vegepuikot M VG G Perunasose L G Jogurttikastike (kaura) M G VG Salaatti	Kasvislasagnette L Lämmin kasvislisäke	Jauhelihakastike M, G Keitetyt perunat L, M, G / keitetty pasta Salaatti KASVIS Soijabolognese M G VG Keitetyt perunat L, M, G / keitetty pasta Salaatti
	VÄLIPALA Mustikka-vadelmakiisseli M G Pehmeä leipä Kurkkuviipaleet	Luonnonjogurtti ja hedelmäsose Kauden kasvis tai juurespala	Päärynäpuuro M VG dippivihannekset + dippikastike L	Ruisleipä Kananmuna kurkku	Pannukaku / ohukaiset marjasurvos

L = Laktoositon
M = Maidoton
G = Gluteeniton
VG = Vegaani

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
36, 41, 46, 51, 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33 3	AAMUPALA 4-viljanpuuro + hedelmäsose	Vehnähiutalepuuro + mustikoita	Kaurapuuro Kurkku Kananmuna	Hedelmäjogurttia L + myslä + kurkkua	Ruishiutalepuuro + kauden hedelmä
	LOUNAS Juuressosekeitto M, G Raejuusto G Sämpylä Kauden hedelmä	Jauhelihalasagnette L Lämmin kasvislisäke KASVIS Vegaaninen kasvislasagnette M VG Lämmin kasvislisäke	Kalamurekepihvit L, M, G Perunasose L, G Remouladekastike M G VG Salaatti/raaste KASVIS Kvinoa kasvispihvi M G VG Perunasose L, G Jogurttikastike (kaura) M VG G salaatti/raaste	Butter chicken L, G keitetty riisi M G / keitetty kauranjyvä M, G Salaatti KASVIS Tofu-korma M G VG keitetty riisi M G / keitetty kauranjyvä M, G Salaatti	Lihaperunasoselaatikko L, G Lämmin kasvis/punajuuriviipaleet KASVIS Vegaaninen perunavuoka M VG Lämmin kasvis/punajuuriviipaleet
	VÄLIPALA Mango-persikkajogurtti Kauden kasvis	Ruisleipä Juusto Kauden hedelmä	Aprikoosi-punaherukkapuuro M VG Kauden kasvis	Mango-appelsiini kiisseli L M G VG Pehmeä leipä Juurespala	Riisipiirakka L Paprikasuikaleet kananmuna/kananmunalevite L G

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37, 42, 47, 52, 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 4	AAMUPALA Vehnähiutalepuuro + hedelmäsose	Metsämansikkajogurtti L G + mysli+ kauden kasvis	Ruishiutalepuuro + mustikoita	Kaurapuuro + kauden hedelmä Juusto	Ohrahiutalepuuro+ hedelmäsose
	LOUNAS Kahden kalan keitto L, G Ruisleipä L, M Kurkkuviipale KASVIS Bataattisosekeitto M G VG + vegaaninen levite leivälle M G VG	Jauhelihaperunavuoka M G Lämmin kasvislisäke KASVIS Vegaaninen perunavuoka M G VG Lämmin kasvislisäke	Kasvispyörökät L M G VG Perunasose L G Salaatti	Broileripastavuoka L Salaatti KASVIS Linssipasta M VG G Salaatti	Lihapullakastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Salaatti KASVIS Kasvisjauhispöyrökät tomaattikastikkeessa M G VG
	VÄLIPALA Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo Tuorepala	Mustikka-vadelma kiisseli M G Kauden hedelmä	Rieska L M Juustoviipale L tomaatti	Ab-maustamaton luonnonjogurtti L G + hedelmäsose	Sämpylä Kauden kasvis

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
38, 43, 48, 53, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 5	AAMUPALA 4-viljanpuuro + hedelmäsose	Vehnähiutalepuuro + mustikoita	Päärynä-vaniljaogurttia L + myslä Kurkkua	Kaurapuuro + hedelmä Kananmuna	Ruishiutalepuuro + hedelmäsose
	LOUNAS Lohipasta L Lämmin kasvis KASVIS Vegaaninen kasvislasagnette M G VG	Broilerikeitto L, M, G Pehmeä leipä Kauden hedelmä KASVIS Linssikeitto VG G M	Nakkikastike L G Keitetyt perunat M G VG Salaatti KASVIS Vegaaninen nakkikastike M G VG	Pinaatti-raejuustonappi L G Perunasose L G Remouladekastike M G VG Salaatti KASVIS Kasvispyörökät M G VG Perunasose M G VG Remouladekastike M G VG	Lihakaronilaatikko L Salaatti/raaste KASVIS Vegaaninen kasvispasta M G VG
	VÄLIPALA Mango-appelsiini kiisseli L M G Kauden vihannes	Riisipiirakka + kananmuna/kananmunalevite M G Kauden hedelmä	Mustaherukagraham-puuro M VG Kauden vihannes	Luonnonjogurtti + hedelmäsose	Pannukakku / Ohukaiset Marjasurvos

Jokaisella aterialla on aina lisäksi maitoa, näkkileipää/hapankorppua ja margariinia.
Ruokalistan päiväkohti- ja ajankohtaiset muutokset mahdollisia. Lihan alkuperämaa:
Suomi. Muutokset ovat mahdollisia.

L = Laktoositon
M = Maidoton
G = Gluteeniton
VG = Vegaani