

## Menu 16.03. - 22.03.

### Maanantai

|                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broileripyörkät currykastikkeessa ja ruokakauraa                 | G, M |    |
| Kala-vihanneskastiketta, lämpimiä kasviksia ja keitettyä perunaa | G, L |                                                                                                                                                                          |
| Kikherne-perunavuokaa ja lämpimiä kasviksia                      | G, L |                                                                                                                                                                          |
| Kookos-linssikeittoa                                             | G, M |                                                                                       |
| Puolukka-kinuskirahka                                            | L, G |                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Tiistai

|                                                                                   |      |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasvispihvit M,G,Veg, minttu-kermaviiliä, lämpimiä kasviksia ja keitettyä perunaa | G, L |   |
| Kylmäsavulohikiusausta ja lämpimiä kasviksia                                      | G, L |                                                                                      |
| Papuja Tikka Masala M,G ja moniviljalisuketta                                     | M    |   |
| Lihakeittoa                                                                       | G, M |                                                                                      |
| Meloni-mansikkasmoothie                                                           | G, M |                                                                                                                                                                         |

### Keskiviikko

|                                                     |      |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Broileri Mac and cheese                             | L    |                                                                                          |
| Kalaleike, ruohosipuli-kermaviiliä ja perunasosetta | L    |                                                                                         |
| Soija-kasvislasagnetta                              | M    |   |
| Bataatti-papukeittoa                                | G, M |   |
| Suklaakiisseliä                                     | G, L |                                                                                                                                                                             |

### Torstai

|                                                                              |      |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pinaattiohukaisia, puolukkasurvosta, lämpimiä kasviksia ja keitettyä perunaa | L    |   |
| Valkosipulihärkää, lämpimiä kasviksia ja täysjyväriisiä                      | G, M |                                                                                        |
| Mausteista linssipataa ja täysjyväriisiä                                     | G, M |   |
| Kirkasta kalakeittoa                                                         | G, M |                                                                                        |
| Omenakiisseliä                                                               | M, G |                                                                                                                                                                             |

### Perjantai

|                                                    |      |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalkkuna-tomaattipestopastaa ja lämpimiä kasviksia | L    |   |
| Tomaattinen kebabkastike ja riisiä                 | G, M |                                                                                        |
| Kasvismoussakaa ja lämpimiä kasviksia              | L    |                                                                                        |
| Kukkakaalikeittoa                                  | G, L |                                                                                        |
| Talon kuivakakkua ja kahvia                        | L    |                                                                                                                                                                             |

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.  
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

**G** Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose