

**TÄHKÄN LOUNASLISTA SYKSY**

	9	10	11	12	13	14
<b>MA Lounas</b>	HÄRKÄPEKONIVUOKA L KEVYT PORKKANAOSEKEITTO L JV-mandariiniraaste  MUSTIKKAKIISSSELI	LOHILAATIKKO L KUKKAKAALI-PERUNASOSEKEITTO L Punajuuri-Raejuustosalaatti  APRIKOOSIKIISSSELI	LINDSTRÖMINPIHVIT L KASVISSOSEKEITTO L Perunasose Kukkakaali-parsasekoitus rapea-persikka-porkkanasalaatti  APRIKOOSIKIISSSELI	MAKKARAKASTIKE L MANNAPUURO L Perunat Porkkanaviipaleet rapea-kurkku-cantaloupe  MUSTAHERUKKAKIISSSELI	KIRJOLOHIKIUSAUS L PARSA-PERUNASOSEKEITTO L JV-aurinkosalaatti  MARJAKIISSSELI	SIANLIHAKASTIKE L KELTAINEN PORKKANASOSEKEITTO L Peruna Puutarhurin vihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsasalaatti  PERSIKKAKIISSSELI
<b>TI Lounas</b>	RANSKALAINEN KALA L PERUNAVELLI L perunasose porkkanaviipaleet Punajuuri-persikkasalaatti  MANGOKIISSSELI	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L KAALI-PASTAGRATIINI L Salaattisekoitus-ananassalaatti  HEDELMÄPUURO	LIHAKEITTO L,M KASVISGRATIINI L JV-tomaattisalaatti  HEDELMÄRAHKA	LOHILAATIKKO L BATAATTI-PERUNASOSEKEITTO Punajuuri-raejuustosalaatti  MANGO-PORKKANAKIISSSELI	KALAMUREKEPIHVIT, tillikastike L JUUSTOKEITTO L Perunasose Parsa-kelt.porkkana JV-vesimeloni  PÄÄRYNÄKIISSSELI	KALKKUNA-KASVISKEITTO L,M VÄLIMEREN UUNIVUOKA L JV-provence-mandariinisalaatti  MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE
<b>KE Lounas</b>	BROILERI-KASVISKEITTO L,M VIHANNESWOKKI L JV-tomaatti-cantaloupesalaatti  PUOLUKKARAHKA	KALAPYÖRYKÄT, pinaattikastike L OHRASUURIMOPUURO L Perunasose Parsa-kukkakaali Rapea-porkkana-mandariini  MANSIKKA-RAPARPERIKIISSSELI	KALAVUOKA L PINAATTIVELLI, kananmuna L JV-kurkku-provencesalaatti  MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE	LIHAKEITTO L,M PUNAJUURIVUOKA L JV--kurkku-persikkasalaatti  MUSTIKKARAHKA	MYKYKEITTO L,M KASVISPASTAVUOKA L JV-kurkkusalaatti  VADELMAPUURO	KASVISPYÖRYKKÄ, Kinkkukastike L MANNAPUURO L Perunasose Punajuuri-omenasalaatti  VADELMAKIISSSELI
<b>TO Lounas</b>	LIHAPYÖRYKÄT, kastike L PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Perunasose Sekavihannes Porkkanaraaste  MARJAKIISSSELI	SUIKALEKASTIKE L PORKKANA-LINSSIKEITTO L Keitetyt perunat Pikku porkkanat JV-suvisalaatti-kurkku  ANANASKIISSSELI	BROILERIKASTIKE L KAURAROUHEUUNIPUURO L perunat Aurinkokasvikset Porkkanaraaste  VADELMAKIISSSELI	JÄRVIKALAPIHVI, kastike L RIISIPUURO L Perunasose Aurinkokasvis JV-persikka  HEDELMÄKIISSSELI	POSSUKASTIKE L OHRASUURIMOPUURO L Perunat Aurinkokasvikset Porkkana-ananasraaste  KUNINGATARKIISSSELI	HERNEKEITTO L,M KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L JV-porkkana-aurinkosalaatti  PANNARI JA HILLO
<b>PE Lounas</b>	LIHAKEITTO L,M KASVISKIUSAUS L JV-vesimeloni  VATK.PUOLUKKAPUURO	MAKKARA-KASVISKEITTO L,M VÄLIMEREN UUNIVUOKA L Juustosalaatti  MUSTIKKAKUKKO JA VANILJAKASTIKE	PALAPAISTI L SIENI-KASVISKEITTO TAI Perunat, keitetyt Porkkanaviipaleet Rapea-tomaattisalaatti  HEDELMÄSALAATTI	MAKARONILAATIKKO L PERUNAVELLI L Porkkanaraaste  MANSIKKAKIISSSELI	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L PUNAJUURISOSEKEITTO L Rapea-kurkku-tomaatti  MANSIKKAKIISSSELI	LOHILAATIKKO L KASVISHERNEKEITTO L,M Jäävuori-provence-tomaatti  OMENAPAISTOS JA VANILJAKASTIKE

**LOUNAALLA** tarjottava ruoka on laktoositonta.

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, kasvirasvavitettä, ruokajuomana rasvatonta maitoa/piimää, kotikaljaa ja vettä sekä kasvijuomaa kasvisruokailijoille.

**MIKÄLI TARVITSET ERITYISRUOKAVALION**, siitä on hyvä tehdä ilmoitus ravintokeskukseen ruokapalvelujen nettisivuilta saatavalla ilmoituslomakkeella etukäteen.