

TÄHKÄN LOUNASLISTA SYKSY

		31	32	33	34	35	36
MA Lounas	TÄHKÄ	HÄRKÄPEKONIVUOKA L porkkana-mandariiniraaste MUSTIKKAKIISSSELI	SIANLIHA-PERUNAVUOKA L Punajuuri-Raejuustosalaatti APRIKOOSIKIISSSELI	LINDSTRÖMINPIHVIT L Perunasose Kukkakaali-parsa rapea-persikka-porkkanasalaatti VADELMAKIISSSELI	MAKKARAKASTIKE L Perunat Porkkanaviipaleet rapea-kurkku-cantaloupe MUSTAHERUKKAKIISSSELI	BROILERIKIUSAUS L JV-aurinkosalaatti MARJAKIISSSELI	SIANLIHAKASTIKE L Peruna Puutarhurin vihannes Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti KARHUNVADELMAKIISSSELI
	KEVYTLOUNAS	KASVISSOSEKEITTO L	KUKKA-KAALIPERUNASOSEKEITTO L	KASVISSOSEKEITTO L	KASVISPASTAVUOKA L	PARSA-PERUNASOSEKEITTO L	KELTAINEN PORKKANASOSEKEITTO L
TI Lounas	TÄHKÄ	RANSKALAINEN KALA L perunasose porkkanaviipaleet Punajuuri-persikkasalaatti MANGOKIISSSELI	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L Salaattisekoitus-ananassalaatti HEDELMÄPUURO	LIHAKEITTO L,M JV-tomaattisalaatti HEDELMÄRAHKA	LOHILAATIKKO L Punajuuri-raejuustosalaatti HEDELMÄSALAATTI	KALAMUREKEPIHVIT, tillikastike L Perunasose Parsa-kelt.porkkana JV-vesimeloni PÄÄRYNÄKIISSSELI	KALKKUNA-KASVISKEITTO L,M JV-provence-mandariinisalaatti MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE
	KEVYTLOUNAS	PERUNAVELLI L	KAALI-PASTAGRATIINI L	KASVISGRATIINI L	MANNAPUURO L	JUUSTOKEITTO L	VÄLIMEREN UUNIVUOKA L
KE Lounas	TÄHKÄ	BROILERI-KASVISKEITTO L,M JV-tomaatti- cantaloupesalaatti PUOLUKKARAHKA	KALAPYÖRYKÄT, pinaattikastike L Perunasose Parsa-kukkakaali Rapea-porkkana-mandariini MANISKKA-RAPARPERIKIISSSELI	KALAVUOKA L JV-kurkku-provencesalaatti APRIKOOSIKIISSSELI	LIHAKEITTO L,M JV--kurkku-persikkasalaatti MUSTIKKARAHKA	LIHAKEITTO L,M JV-tomaatti-ananas-herkkukurkku VADELMAPUURO	KASVISPYÖRYKKÄ, Kinkkukastike L Perunasose Punajuuri-omenasalaatti VADELMAKIISSSELI
KE	KEVYTLOUNAS	VIHANNESWOKKI L	OHRASUURIMOPUURO L	PINAATTIVELLI, kananmuna L	PUNAJUURIVUOKA L	OHRASUURIMOPUURO L	MANNAPUURO L
TO Lounas	TÄHKÄ	LIHAPYÖRYKÄT, kastike L Perunasose Sekavihannes Porkkanaraaste MARJAKIISSSELI	SUIKALEKASTIKE L Keitetyt perunat Pikku porkkanat JV-suvisalaatti-kurkku OMENA-KANELIKIISSSELI	BROILERIKASTIKE L perunat Aurinkokasvikset Porkkanaraaste MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE	BROILERPYÖRYKÄT, currykastike L Perunasose Aurinkokasvis JV-persikka HEDELMÄKIISSSELI	POSSUKASTIKE L Perunat Aurinkokasvikset Porkkana-ananasraaste BOYSENMARJAKIISSSELI	HERNEKEITTO L,M JV-porkkana-aurinkosalaatti PANNARI JA HILLO
TO	KEVYTLOUNAS	PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L	PORKKANA-LINSSIKEITTO L	KAURAROUHEUUNIPUURO L	RIISIPUURO L	KASVIS-PASTAVUOKA L	KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L
PE Lounas	TÄHKÄ	LIHAKEITTO L,M JV-vesimeloni VATK.PUOLUKKAPUURO	MAKKARA-KASVISKEITTO L,M Jäävuori-kurkuinensalaatti MUSTIKKAKUKKO JA VANILJAKASTIKE	PALAPAISTI L Perunat, keitetyt Porkkanaviipaleet Rapea-tomaattisalaatti BOYSENMARJAKIISSSELI	MAKARONILAATIKKO L Porkkanaraaste MANSIKKAKIISSSELI	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L Rapea-kurkku-tomaatti MANSIKKAKIISSSELI	LOHILAATIKKO L Jäävuori-provence-tomaatti PERSIKKAKIISSSELI
	KEVYTLOUNAS	KASVISKIUSAUS L	VÄLIMEREN UUNIVUOKA L	SIENI-KASVISKEITTO TAI OHRASIENIKEITTO L	PERUNAVELLI L	PUNAJUURISOSEKEITTO L	KASVISHERNEKEITTO L,M

LOUNAALLA tarjottava ruoka on laktoositonta.

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

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