

Viikko 41

Maanantai 06.10.2025

Lounas

BBQ-naudanlihakastike

G, K, L

naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 383 kJ/91 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 5,7 g, josta sokereita 2,2 g, Proteiini 8,2 g, Suola 0,85 g

BBQ-naudanlihakastike maidoton

G, K, M

naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 378 kJ/90 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 8,2 g, Suola 0,86 g

BBQ-vebabkasviskastike

K, M

kebab (Vesi, VEHNÄproteiini (alkuperä EU), rypsi- ja rapsiöljy, muunnettu perunatärkkelys, herneproteiini, sipuli, kookosrasva, mausteet (mm. valkosipuli, korianteri, chili), riisi, aromit (mm. savu), suola, emulgointiaine (aurionkukkaesitiini), maissimaltodekstriini, dekstroosi, omenauute, elintarvikeväri (paprikauute).), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 573 kJ/137 kcal, Rasva 6,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 8,9 g, josta sokereita 2,8 g, Proteiini 9,6 g, Suola 0,85 g

Tiistai 07.10.2025

Lounas

Porkkanasosekeitto

G, K, L

vesi, porkkanasose (Porkkana), perunasoseaines (Peruna.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 226 kJ/55 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,3 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 0,9 g, Suola 0,63 g

Porkkanasosekeitto maidoton

G, K, M

vesi, porkkanasose (Porkkana), perunasoseaines (Peruna.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselululoosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 236 kJ/57 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 8,1 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 0,9 g, Suola 0,65 g

Raejuusto

L

pastöroitu MAITO ja KERMA (Suomi), suola, säilöntäaine (E202), hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 351 kJ/83 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Keskiviikko 08.10.2025

Lounas

Kirjolahikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), KIRJOLLOHI (KIRJOLLOHI (Oncorhynchus mykiss, kasvatettu Tanskassa/Suomessa), hapettumisenestoaine (E300)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), tilli (tilli), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 459 kJ/110 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,72 g

Kirjolahikiusaus maidoton

G, K, M

perunasuikale (Peruna 100%), KIRJOLOHI (KIRJOLOHI (Oncorhynchus mykiss, kasvatettu Tanskassa/Suomessa), hapettumisenestoaine (E300)), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselulooza, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), purjo (Purjo.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), tilli (tilli), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 452 kJ/108 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,8 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,74 g

Kasvis-jauhiskiusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselulooza, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliselulooza, sellulooza), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), purjo (Purjo.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 469 kJ/112 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,72 g

Torstai 09.10.2025

Lounas

Jauheliuhakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 244 kJ/59 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,3 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 4,4 g, Suola 0,70 g

Soija-kasviskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 185 kJ/45 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,8 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,60 g

Perjantai 10.10.2025

Lounas

Broileri-kasviskastike

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma.), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 372 kJ/89 kcal, Rasva 3,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 4,8 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 8,6 g, Suola 0,75 g

Soija-kasviskastike

G, K, M

vesi, papusekoitus (vihreä papu (34%), vahapapu (33%), kidneypapu (19%), sipuli), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 350 kJ/84 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 7,2 g, Suola 0,57 g

Viikko 42

Maanantai 13.10.2025

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 194 kJ/46 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 3,2 g, Suola 0,82 g

Keitetty täysjyväpasta

K, M

vesi, tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 621 kJ/149 kcal, Rasva 4,3 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 21 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,3 g, Suola < 0,01 g

Lounas

Jauheliha-perunaviipalelaatikko

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 327 kJ/79 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,72 g

BBQ-kasvispaistos

G, K, L

perunaviipale (Peruna 100%), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), chilijauhe (Chilijauhe), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 365 kJ/88 kcal, Rasva 3,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,9 g, Suola 0,63 g

BBQ-kasvispaistos vegaani

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), ruokakerma (Linssiproteiiniainemiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), sipuli (sipuli (Puola)), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), chilijauhe (Chilijauhe), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 339 kJ/81 kcal, Rasva 2,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,3 g, Suola 0,55 g

Lounas**Kalakeitto**

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tyyneltämereltä FAO-alue 67)), porkkanakuutio (Porkkana (10x10x10 mm)), MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), tilli (tilli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 229 kJ/55 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,71 g

Kalakeitto maidoton

G, K, M

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tyyneltämereltä FAO-alue 67)), porkkanakuutio (Porkkana (10x10x10 mm)), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselulooza, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), purjo (Purjo.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), tilli (tilli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 226 kJ/54 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 6,2 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,71 g

***Linssi-masalakeitto**

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattiseos (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), garam masala -mausteseos (Juustokumina, kardemumma, korianteri, mustapippuri, neilikka, kaneli, cayenne), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 327 kJ/78 kcal, Rasva 3,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,60 g

Torstai 16.10.2025**Lounas****Hedelmäinen broilerikastike**

G, K, L

vesi, broilerin paistisuike (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), mangosose (Mangosose tiivisteestä, C-vitamiini.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia), hapettumisenestoaine (E300)), persikkakuutio (persikka (Kreikka), vesi, happamuudensäätöaine (E330).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 377 kJ/92 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 6,7 g, josta sokereita 2,5 g, Proteiini 6,9 g, Suola 0,73 g

Hedelmäinen broilerikastike maidoton

G, K, M

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), mangosose (Mangosose tiivisteestä, C-vitamiini.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia), hapettumisenestoaine (E300)), persikkakuutio (persikka (Kreikka), vesi, happamuudensäätöaine (E330).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosisipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 373 kJ/91 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 6,5 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 6,9 g, Suola 0,74 g

Hedelmäinen tofu-kasviskastike

G, K, M

vesi, TOFU (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), mangosose (Mangosose tiivisteestä, C-vitamiini.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia), hapettumisenestoaine (E300)), persikkakuutio (persikka (Kreikka), vesi, happamuudensäätöaine (E330).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 395 kJ/95 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,82 g

Perjantai 17.10.2025

Lounas

Jauhelihakastike

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosisipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,4 g, Suola 0,88 g

Kasvisjauhiskastike

K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliiselluloosa, selluloosa), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosisipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 290 kJ/69 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,61 g

Maanantai 20.10.2025

Lounas

Curry-broilerikastike

G, K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 388 kJ/95 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 5,2 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 8,3 g, Suola 0,75 g

Curry-broilerikastike maidoton

G, K, M

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 384 kJ/94 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 4,9 g, josta sokereita 0,8 g, Proteiini 8,3 g, Suola 0,75 g

Kasvis Tikka Masala

G, K, L

punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kookosmaito (kookospähkinäaute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), inkivääritahna (Inkivääri 86 %, etikka, sokeri, suola, happamuudensäätöaineet (sitruunahappo, askorbiinihappo).), tikka masala -mausteseos (Tumma ruokosokeri, paprika, merisuola, juustokumina, korianteri, inkivääri, sipuli, kurkuma, tomaatti, mustapippuri, korianterinlehti, kardemumma, kaneli, neilikka, cayenne), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 426 kJ/102 kcal, Rasva 6,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,63 g

Kasvis Tikka Masala vegaani

G, K, M

ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), sipuli (sipuli (Puola)), vesi, tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), inkivääritahna (Inkivääri 86 %, etikka, sokeri, suola, happamuudensäätöaineet (sitruunahappo, askorbiinihappo).), tikka masala -mausteseos (Tumma ruokosokeri, paprika, merisuola, juustokumina, korianteri, inkivääri, sipuli, kurkuma, tomaatti, mustapippuri, korianterinlehti, kardemumma, kaneli, neilikka, cayenne), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 426 kJ/102 kcal, Rasva 6,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,69 g

Tiistai 21.10.2025

Lounas

Ohrasuurimopuuro

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), OHRAsuurimo (TäysjyväOHRA. Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja kauraa), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 407 kJ/98 kcal, Rasva 5,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 9,1 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,44 g

Ohrasuurimopuuro maidoton

K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiiniinvalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), OHRAsuurimo (TäysjyväOHRA. Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja kauraa), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 345 kJ/83 kcal, Rasva 4,4 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 8,7 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,4 g, Suola 0,44 g

Riisipuuro M,G,K vegaani

G, K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiiniinvalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), riisi (Riisi), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 401 kJ/96 kcal, Rasva 5,4 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,2 g, Suola 0,48 g

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujuomatiiviste (Rypäle- ja omenatäysmehu tiivisteestä, sokeri, vesi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kirsikkatäysmehu tiivisteestä, säilöntäaine (natriumbentsoaatti ja kaliumsorbaatti) .), sokeri (sokeri), kylmäsaostuva tärkkelys (Modifioitu maissitärkkelys.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 169 kJ/41 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,8 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Keskiviikko 22.10.2025

Lounas

Uunikala

G, K, L

ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tyyneltämereltä FAO-alue 67)), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 337 kJ/80 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 4,0 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 6,6 g, Suola 0,90 g

Uunikala maidoton

G, K, M

ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tyyneltämereltä FAO-alue 67)), vesi, ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), purjo (Purjo.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), KALALIEMIJAUHE (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 287 kJ/68 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 3,9 g, josta sokereita 0,5 g, Proteiini 6,5 g, Suola 0,96 g

Smetana-kasvisquorn

G, L

vesi, kasvissekoitus (Keltainen porkkana, palsternakka, porkkana, lehtikaali (10%), lanttu.), quorn (Mykoproteiini 95% (sieniproteiini), hydratoitu KANANMUNANVALKUAINEN (lattiakanojen munista), aromi, sakeuttamisaineet (kalsiumkloridi, kalsiumasetatti).), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), persilja (persilja), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 355 kJ/85 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,86 g

Laktoosia 0 g per 100 g

Sitruunainen tofukastike vegaani

G, K, M

vesi, TOFU (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta, vesi.), kasvissekoitus (tomaatti (30%), kesäkurpitsa (30%), sipuli (14%), keltainen paprika (10%), punainen paprika (8%), vihreä paprika (8%)), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), appelsiinitäysmehutiiviste (Appelsiinitäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), ruohosipuli (100 % ruohosipuli), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 414 kJ/99 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,8 g, Hiilihydraatit 6,9 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,86 g

Punajuurisalaatti

G, L

Säilötty punajuuri 31 % [punajuuri, vesi, sokeri, happamuudensäätöaine (E 260), suola, aromi], majoneesi [rapsiöljy, vesi, sokeri, etikka, KANANMUNANKELTUAINEN, muunnettu maissitärkkelys, jodioitu suola, SINAPINSIEMEN, säilöntäaine (E202), valkopippuri, sakeuttamisaine (E 415)], peruna.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 654 kJ/156 kcal, Rasva 12 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 5,5 g, Proteiini 1,3 g, Suola 0,51 g

Lounas**Hernekeitto**

K, M

vesi, herne (Herne. Saattaa sisältää viljaa.), kinkkurouhe (suomalainen porsaankinkku (83 %), vesi, muunnettu perunatärkkelys, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451), dekstroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), sipuli (sipuli (Puola)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisältää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), meirami (meirami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 270 kJ/64 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 5,9 g, Suola 0,63 g

Jauheliuhakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisältää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 244 kJ/59 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,3 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 4,4 g, Suola 0,70 g

Soija-kasvishernekeitto

G, K, M

vesi, herne (Herne. Saattaa sisältää viljaa.), porkkanakuutio (Porkkana (10x10x10 mm)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), sipuli (sipuli (Puola)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisältää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), meirami (meirami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 280 kJ/67 kcal, Rasva 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,50 g

Perjantai 24.10.2025**Lounas****Uunimakkara**

G, K, M

uunimakkara (vesi, broilerinliha, koneellisesti eroteltu siipikarjanliha (Suomi), siipikarjanrasva, perunatärkkelys, jodioitu suola, perunakuitu, happamuudensäätöaine kaliumkloridi, stabilointiaine E 450, dekstroosi, aromit (mm. paprika), hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Broilerinlihan alkuperä Suomi)

Ravintosisältö/Näringsinnehåll per 100 g: Energia/Energi 699 kJ/168 kcal, Rasva/Fett 12 g, josta tyydyttynyttä rasvaa/varav mättat fett 3,0 g, Hiilihydraatit/Kolhydrat 7,1 g, josta sokereita/varav sockerarter < 0,5 g, Proteiini/Protein 8,7 g, Suola/Salt 1,5 g

Kasvisnakki

G, M

kasvisnakki (Vesi, SOIJAPROTEIINI (17%), rapsiöljy, sipuli, mausteet (mm. paprika, korianteri), suola, maissitärkkelys, valkosipuli, tomaatti, omenauute, hernekuitu, hernetärkkelys, luontaiset aromit, savuaroimi, stabilointiaine (metyyliseluloosa), väri (rautaoksidi).)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 743 kJ/178 kcal, Rasva 11 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 4,3 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 13 g, Suola 1,5 g

Perunasose

G, K, L

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI)), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkaesitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 349 kJ/83 kcal, Rasva 2,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,5 g, Suola 0,59 g

Perunasose maidoton

G, K, M

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI)), ruokakerma (Linssiproteiiniinvalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), vesi, margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkaesitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 388 kJ/92 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,7 g, Suola 0,63 g

Porkkanaraaste

porkkana (100%)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 137 kJ/33 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 5,6 g, josta sokereita 5,4 g, Proteiini 0,6 g, Suola 0,05 g

Ketsuppi

G, L

tomaattisose (Kiina), vesi, glukoosi-fruktoosisiirappi, inverttisokerisiirappi, muunnettu perunatärkkelys, suola, happamuudensäätöaineet (E260, E330), säilöntäaineet (E202, E211), luontainen aromi. 100 g:aan tuotetta on käytetty 111 g tomaattia.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 349 kJ/82 kcal, Rasva 0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0 g, Hiilihydraatit 19 g, josta sokereita 13 g, Proteiini 0,9 g, Suola 1,7 g

Viikko 44

Maanantai 27.10.2025

Lounas

Possukastike

G, K, L

sianliha (suomalainen porsaanliha, jodioitu suola. LAKTOOSITON. GLUTEENITON. RUNSASPROTEIININEN. 100 g:aan tuotetta käytetty 123 g lihaa.), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 477 kJ/114 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 5,7 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 9,1 g, Suola 0,84 g

Possukastike maidoton

G, K, M

sianliha (suomalainen porsaaniha, jodioitu suola. LAKTOOSITON. GLUTEENITON. RUNSASPROTEIININEN. 100 g:aan tuotetta käytetty 123 g lihaa.), vesi, ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 472 kJ/113 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 5,3 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 9,0 g, Suola 0,85 g

Naudanlihastike (sianlihaton)

G, K, L

naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 402 kJ/96 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 8,7 g, Suola 0,84 g

Kasvis-soijastroganoff

G, K, L

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), sipuli (sipuli (Puola)), kurkkukuutioita mausteliemessä (Kurkku (EU), vesi, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet(E211,E202) stabilointiaine(E509), aromit (mm. SINAPINSIEMEN), makeutusaine (sakariini).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SOIJAröhe (SOIJApapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %).), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 287 kJ/68 kcal, Rasva 2,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 8,2 g, josta sokereita 3,6 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,71 g

Kasvis-soijastroganoff vegaani

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), sipuli (sipuli (Puola)), kurkkukuutioita mausteliemessä (Kurkku (EU), vesi, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet(E211,E202) stabilointiaine(E509), aromit (mm. SINAPINSIEMEN), makeutusaine (sakariini).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SOIJAröhe (SOIJApapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %).), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 239 kJ/57 kcal, Rasva 1,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 8,2 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 28.10.2025

Lounas

Rapeat kalapalat

K, M

rapea SEITipala (SEITI (64 %)(Pollachius virens, pyydetty troolilla, verkolla, nuotalla sekä koukuilla ja siimoilla Koillis-Atlantilta FAO-alue 27), VEHNÄjauho, rapsiöljy, SEMOLINAVEHNÄ, vesi, perunatärkkelys, maissitärkkelys, suola, VEHNÄGLUTEENI, hiiva, nostatusaineet (E450, E500), sokeri, VEHNÄtärkkelys, pippuriuute)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 929 kJ/222 kcal, Rasva 9,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 18 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 15 g, Suola 0,71 g

Kalapuikot M,G,K

G, K, M

KALAPuikko (SEITI 70% (*Pollachius virens*, pyydetty troolilla Koillis-Atlantilta fao-alue 27), maissi, vesi, rapsiöljy, panerointi (perunatärkkelys, riisijauho, maissijauho, muunnettu perunatärkkelys, sipuli, suola, stabilointiaine E415, mustapippuriute), suola, sokeri, valkopippuri)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 725 kJ/174 kcal, Rasva 7,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 15 g, Suola 0,52 g

Vegepuikot

K, M

kasviskepukka (Kasvikset (maissi, porkkana, herne) 41 %, vesi, korppujauho (VEHNÄJAUHO, vesi, hiiva, suola), rapsiöljy, perunahiutale, VEHNÄJAUHO, perunatärkkelys, suola, sipulijauhe, hernetärkkelys, kurkuma.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 805 kJ/192 kcal, Rasva 8,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 25 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,83 g

Kermaviilikastike

G, K, L

KERMAVIII (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), kurkkusalaatti (kurkku (70 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, paprika, suola, SINAPPI, happamuudensäätöaine (E260), SINAPINSIEMEN, muunnettu maissitärkkelys, sakeuttamisaineet (E412, E415), karamellisiirappi, aromi, säilöntäaineet (E211, E202), kurkuma), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 420 kJ/101 kcal, Rasva 6,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,8 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 8,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 1,3 g

*Kylmäkastike M,G,K vegaani

G, K, M

majoneesi (rapsiöljy (Ruotsi), vesi, sokeri, sitruunatäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, etikka, suola, SINAPPIaromi, säilöntäaine (E202), stabilointiaine (E415), väri (E160a)), kurkkusalaatti (kurkku (70 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, paprika, suola, SINAPPI, happamuudensäätöaine (E260), SINAPINSIEMEN, muunnettu maissitärkkelys, sakeuttamisaineet (E412, E415), karamellisiirappi, aromi, säilöntäaineet (E211, E202), kurkuma), vesi, tilli (tilli), sokeri (sokeri)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1321 kJ/316 kcal, Rasva 31 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,3 g, Hiilihydraatit 8,9 g, josta sokereita 7,5 g, Proteiini 0,5 g, Suola 1,1 g

Keskiviikko 29.10.2025

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 289 kJ/71 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,65 g

Broilerikeitto maidoton

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuihke (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 231 kJ/57 kcal, Rasva 1,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,60 g

Juustoinen kasvis-papukeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 242 kJ/58 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,63 g

Kasvis-papukeitto maidoton/vegaani

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), ruokakerma (Linssiproteiini, vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 218 kJ/52 kcal, Rasva 1,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 2,1 g, Suola 0,55 g

Torstai 30.10.2025

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), salaattijuusto (Pastöroitu LEHMÄNMAITO, suola, säilöntäaine (E202), mikrobiologinen juoksete, hapate.), tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), kastikeaines (Perunatärkkelys, auringonkukkaöljy, glukoosisiirappi, maltodekstriini, sokeri, tomaattisose, riisijauho, suola, paprikajauhe 4,1%, muunnettu tärkkelys, aromi, valkosipuli, paprika 2,6% (punainen paprika, vihreä paprika), yrtit (oregano, persilja), hiivauute, kurkuma, sipuli, valkopippuri, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäätöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 604 kJ/145 kcal, Rasva 7,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,3 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,74 g

Feta-pinaattipastavuoka gluteeniton

G, K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), salaattijuusto (Pastöroitu LEHMÄNMAITO, suola, säilöntäaine (E202), mikrobiologinen juoksete, hapate.), fusilli (vesi, maissijauho.), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), kastikeaines (Perunatärkkelys, auringonkukkaöljy, glukoosisiirappi, maltodekstriini, sokeri, tomaattisose, riisijauho, suola, paprikajauhe 4,1%, muunnettu tärkkelys, aromi, valkosipuli, paprika 2,6% (punainen paprika, vihreä paprika), yrtit (oregano, persilja), hiivauute, kurkuma, sipuli, valkopippuri, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäätöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 602 kJ/144 kcal, Rasva 6,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 16 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 4,4 g, Suola 0,74 g

Soija-pinaattipastavuoka maidoton/vegaani

K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), SOIJARouhe (SOIJAPapu, väri E150d), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä. Itää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 550 kJ/132 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 16 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 6,3 g, Suola 0,64 g

Perjantai 31.10.2025

Lounas

Nakkikastike

G, K, M

vesi, kevyt nakkipala (broilerinliha, vesi, koneellisesti eroteltu siipikarjanliha (Suomi), perunatärkkelys, siipikarjanrasva, jodioitu suola, perunakuitu, happamuudensäätöaine kaliumkloridi, stabilointiaine E 450, dekstroosi, aromit (mm. paprika), hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Broilerinlihan alkuperä Suomi), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 307 kJ/73 kcal, Rasva 3,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,8 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,2 g, Suola 0,85 g

Kasvisnakkikastike

G, K, M

vesi, vegaanisat palat (Vesi, rypsi- ja rapsiöljy, herneproteiini (EU), perunatärkkelys, stabilointiaineet (karrageeni, metyyliiselluloosa, konjac, selluloosa), suola, merisuola, sokeri, aromit (mm. hiivauute, paprika, mustapippuri), sipuli, maltodekstriini, valkosipuli, väri (rautaoksidi).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 350 kJ/84 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,4 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,77 g

Maanantai 03.11.2025

Lounas

Broileribolognese

G, K, M

vesi, broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 328 kJ/78 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 2,5 g, Proteiini 7,1 g, Suola 0,89 g

Soijarouhebolognese

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), porkkanasose (Porkkana), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 250 kJ/61 kcal, Rasva 2,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 4,5 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,67 g

Tiistai 04.11.2025

Lounas

Kasvissosekeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanasose (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), palsternakkasose (Esikeitetty, paseerattu palsternakka 88% ja vesi.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 236 kJ/57 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 1,0 g, Suola 0,65 g

Kasvissosekeitto maidoton

G, K, M

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanasose (Porkkana), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), palsternakkasose (Esikeitetty, paseerattu palsternakka 88% ja vesi.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 246 kJ/59 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 1,0 g, Suola 0,66 g

Raejuusto

L

pastöroitu MAITO ja KERMA (Suomi), suola, säilöntäaine (E202), hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 351 kJ/83 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Keskiviikko 05.11.2025

Lounas

Kinkkukiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kinkkusuike (suomalainen porsaas kinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itä 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhetu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 406 kJ/97 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,70 g

*Kinkkukiusaus maidoton

G, K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kinkkusuike (suomalainen porsaas kinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itä 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhetu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 399 kJ/95 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,72 g

Kebabkiusaus (sianlihaton)

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kebabisuikale (Naudanliha (65 %, kasvatettu ja teurastettu: useat eu-maat), vesi, SOIJA, mausteet (sipuli, mustapippuri, lipstikka, valkosipuli), sarviapilauute, dekstroosi, sokeri, aromi, perunakuitu, mineralisuola (jodioitu suola, kaliumkloridi), stabilointiaineet (E450, E451)), sipuli (sipuli (Puola)), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itä 25 mg jodia), lihalieimijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%). valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), paprikajauhe (Paprika jauhetu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 458 kJ/110 kcal, Rasva 6,1 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,74 g

Kasviskuisaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itä 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), ruohosipuli (100 % ruohosipuli), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,62 g

Torstai 06.11.2025

Lounas

Broilerimurekepihvit

G, K, M

broilerijauhelihapihvi (Koneellisesti erotettu broilerinliha 53 % (Suomi), vesi, SOIJAproteiinivalmisteet, perunahiutale, kasviöljy (rypsi, rapsi), perunajauho, jodioitu suola, mausteet (mm. valkopippuri, paprika, cayenne, korianteri, kurkuma), glukoosi, sokeri, aromi.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 700 kJ/167 kcal, Rasva 8,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 15 g, Suola 1,0 g

Kasviskepukat

G, M

kasviskepukka (Herne, maissi, porkkana, peruna, gluteeniton korppujauho (riisijauho, kikernejauho, maissitärkkelys, suola, dekstroosi), rapsiöljy, perunaproteiini, riisitärkkelys, sitruuskuitu, mausteet (sipuli, valkosipuli, paprika, korianteri, kurkuma, inkivääri, kumina, cayenne, mustapippuri), sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, sokeri. Kasviksia 65 %. Lisättyä suolaa 0,8 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 700 kJ/170 kcal, Rasva 8,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 18 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,90 g

Curry-kermakastike

G, K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), kurkuma (Kurkuma jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 233 kJ/56 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,80 g

Currykastike maidoton

G, K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselululoosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), kurkuma (Kurkuma jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 228 kJ/54 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 0,5 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,81 g

Perjantai 07.11.2025

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), TONNIKALA (TONNIKALA (boniitti (Katsuwonus pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51, 57) tai Tynnestämerestä (FAO-alueet 71, 77, 81, 87)), vesi, suola), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sokeri (sokeri), KALALiemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 244 kJ/58 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 6,5 g, Suola 0,88 g

Tomaattinen kasvis-papukastike

G, K, M

papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma.)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 204 kJ/49 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,7 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 2,1 g, Suola 0,85 g

Viikko 46

Maanantai 10.11.2025

Lounas

Lihakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 211 kJ/50 kcal, Rasva 1,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 4,6 g, Suola 0,70 g

Taco-härkiskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), härkis (Härkäpapu 47 % (Suomi), vesi, hernerproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), kuitu (herne), jodioitu suola, väri (E150a), melassi, sipuliuute, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), tacokastike (tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), persilja (persilja), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 271 kJ/65 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 8,1 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 3,7 g, Suola 0,73 g

Tiistai 11.11.2025

Lounas

Kalastajanpyörykät

G, K, M

KALApöyrykkä (Viljelty norjalainen LOHI (Salmo salar) 47 %, pyydetty SEITI (Pollachius virens) FAO 27 Koillis-Atlantti, peruna, vesi, parsakaali, rapsiöljy, perunahiutale, SOIJaproteiini, sipuli, sitruunamehu, tilli, jodioitu suola, sakeuttamisaineet (E461, E407a), valkosipuli, valkopippuri, chili. Kalapitoisuus 55 %. Lisättyä suolaa 0,5 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 850 kJ/200 kcal, Rasva 15 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 2,9 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 14 g, Suola 0,90 g

Punajuuriropyökät

G, K, M

punajuuriropyökkä (Punajuuri 47 %, esipaistettu sipuli (rapsiöljy, auringonkukkaöljy), perunarae, rapsiöljy, herneproteiini, kurpitsansiemen, vesi, kookosöljy, paahdettu pellavansiemenrouhe, muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, sokeri, sakeuttamisaineet (E461, E407a, E415), jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, mustapippuri. Kasviksia 57 %. Lisättyä suolaa 0,8 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 780 kJ/190 kcal, Rasva 13 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 9,5 g, josta sokereita 4,6 g, Proteiini 6,6 g, Suola 0,90 g

Tartarkastike

G, K, L

KERMAVIILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), tartar-pikkelssi (Porkkana 26 %, kurkku 22 %, sokeri, etikka, kukkakaali 11%,pikkusipuli 8 %, vesi, suola, säilöntäaine (E202), luontainen aromi.), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 475 kJ/114 kcal, Rasva 6,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 4,4 g, Hiilihydraatit 10,0 g, josta sokereita 9,5 g, Proteiini 2,4 g, Suola 0,52 g

Tartarkastike maidoton/vegaani

G, K, L

majoneesi (rapsiöljy (Ruotsi), vesi, sokeri, sitruunatäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, etikka, suola, SINAPPIaromi, säilöntäaine (E202), stabilointiaine (E415), väri (E160a)), tartar-pikkelssi (Porkkana 26 %, kurkku 22 %, sokeri, etikka, kukkakaali 11%,pikkusipuli 8 %, vesi, suola, säilöntäaine (E202), luontainen aromi.), vesi, sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1570 kJ/375 kcal, Rasva 37 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,8 g, Hiilihydraatit 9,4 g, josta sokereita 7,9 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,91 g

Keskiviikko 12.11.2025

Lounas

Broilerikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 440 kJ/107 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,9 g, Suola 0,70 g

Broilerikiusaus maidoton

G, K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiini + valmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyylielluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 433 kJ/105 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,72 g

Punajuuri-aurajuustokiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikaleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), sinihomeJUUSTO (sinihomejuusto (pastöroitu täysMAITO (Puola), suola, stabilointiaine (E509), mikrobiologinen juoksete, hapate, Penicillium roqueforti homeviljelmä), paakkuuntumisesenestoina (E406)), sipuli (sipuli (Puola)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kyteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 439 kJ/106 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 10,0 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,65 g

Punajuuri-kasvispaistos

K, L

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikaleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), sipuli (sipuli (Puola)), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kyteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 391 kJ/94 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,60 g

Torstai 13.11.2025

Lounas

Riisipuuro

G, K, L

vesi, MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), riisi (Riisi), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukalesitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 332 kJ/79 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 9,9 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,1 g, Suola 0,55 g

Riisipuuro M,G,K vegaani

G, K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiiniinvalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), riisi (Riisi), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukalesitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 401 kJ/96 kcal, Rasva 5,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,2 g, Suola 0,48 g

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujuomatiiviste (Rypäle- ja omenatäysmehu tiivisteestä, sokeri, vesi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kirsikkatäysmehu tiivisteestä, säilöntäaine (natriumbentsoaatti ja kaliumsorbaatti) .), sokeri (sokeri), kylmäsaostuva tärkkelys (Modifioitu maissitärkkelys.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 169 kJ/41 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,8 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Edamjuusto

L

pastöroitu MAITO, suola, hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1140 kJ/273 kcal, Rasva 17 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 10 g, Hiilihydraatit 0 g, josta sokereita 0 g, Proteiini 29 g, Suola 1,2 g

Perjantai 14.11.2025

Lounas

Jauhelihakastike

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c, salvia.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,4 g, Suola 0,88 g

Kasvisjauhiskastike

K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliselululoosa, selluloosa), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c, salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 290 kJ/69 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,61 g

L: Laktoositon, G: Gluteeniton, K: Kananmunaton, M: Maidoton