

Viikko 47

Maanantai 17.11.2025

Lounas

BBQ-naudanlihastike

G, K, L

naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), vesi, punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), 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), savuvarmi.), 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 392 kJ/93 kcal, Rasva 4,3 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 8,3 g, Suola 0,85 g

BBQ-vebabkasviskastike

K, M

vesi, kebab (Vesi, VEHNÄproteiini (alkuperä EU), rypsi- ja rapsiöljy, muunnettu perunatärkkelys, herneproteiini, sipuli, kookosrasva, mausteet (mm. valkosipuli, korianteri, chili), riisi, aromit (mm. savu), suola, emulgointiaine (auringonkukkaesitiini), maissimaltodekstriini, dekstroosi, omenauute, elintarvikeväri (paprikauute).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselulooza, 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), savuvarmi.), 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 529 kJ/126 kcal, Rasva 6,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 9,1 g, josta sokereita 3,1 g, Proteiini 8,2 g, Suola 0,82 g

Tiistai 18.11.2025

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 Itää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 221 kJ/53 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,1 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 0,9 g, Suola 0,63 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 tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Keskiviikko 19.11.2025

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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 449 kJ/108 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,72 g

Kasvis-jauhiskiusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselululoosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), 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.), 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 lttää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 458 kJ/110 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,71 g

Torstai 20.11.2025

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 lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 239 kJ/57 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,2 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 4,3 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 lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 159 kJ/38 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,4 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 1,9 g, Suola 0,61 g

Perjantai 21.11.2025

Lounas

Broileri-kasvistäyte tortillalle

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosiiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet))), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet))), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%.), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 439 kJ/105 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 9,3 g, Suola 0,67 g

Soija-kasvistäyte tortillalle

G, K, M

vesi, maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), SOIJAroute (SOIJApapu, väri E150d), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), 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 ltää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 320 kJ/77 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 3,8 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,85 g

Vehnätortilla

VEHNÄjauho, vesi, kasvirasva (palmu SG), stabilointiaineet (E422, E412), VEHNÄproteiini, suola, papujauho, nostatusaineet (E500, E450), sokeri, glukoosisiirappi, happo (E296), mallastettu VEHNÄ ja OHRA, emulgointiaineet (E471, E473), säilöntäaineet (E282, E202), KAURAJauho, hiiva

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1251 kJ/297 kcal, Rasva 6,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 50 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 7,8 g, Suola 1,7 g

Kermaviili

L

Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 500 kJ/121 kcal, Rasva 10 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 6,4 g, Hiilihydraatit 3,8 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 3,2 g, Suola 0,10 g

Salsa

G, K, M

tacokastike (tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 120 kJ/29 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0 g, Hiilihydraatit 6,8 g, josta sokereita 4,1 g, Proteiini 1,1 g, Suola 1,3 g

Viikko 48

Maanantai 24.11.2025

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, härkis (härkäpapu 48 %, vesi, herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), 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 ltää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 357 kJ/86 kcal, Rasva 3,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 7,9 g, josta sokereita 2,9 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,95 g

Tiistai 25.11.2025

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 320 kJ/77 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,71 g

BBQ-kasvispaistos vegaani

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselululoosa, 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, luomutäysmehutiiviste, 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 lttää 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 331 kJ/79 kcal, Rasva 2,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,54 g

Keskiviikko 26.11.2025

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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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

*Linssi-masalakeitto

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kookosmaito (kookospähkinäute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), 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 %.), 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 27.11.2025

Lounas

Hedelmäinen broilerikastike

G, K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), 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, glukosiisierappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia)), 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, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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 389 kJ/95 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 2,5 g, Proteiini 7,2 g, Suola 0,75 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 (metyyliselululoosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), 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)), 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%, 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), sokeri (sokeri), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 408 kJ/98 kcal, Rasva 4,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,9 g, Suola 0,84 g

Perjantai 28.11.2025

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 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 351 kJ/84 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,2 g, Suola 0,55 g

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujumatiiviste (Rypäle- ja omenatäysmehu tiivisteestä, sokeri, vesi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kirsikkatäysmehu tiivisteestä, säilöntäaine (natriumbentsoaatti ja kaliumsorbaatti).), sokeri (sokeri), muunnettu maissitärkkelys (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 168 kJ/40 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,7 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Viikko 49

Maanantai 01.12.2025

Lounas

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 (kookospähkinäuute (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 ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 431 kJ/103 kcal, Rasva 6,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,5 g, Hiilihydraatit 6,2 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,63 g

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 (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 ltää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 386 kJ/92 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,2 g, Suola 0,87 g

Tiistai 02.12.2025

Lounas

Porkkananapit

G, K, M

porkkanapyörykkä (Porkkana 54 %, rapsiöljy, perunahiutale, sipuli, vesi, perunarae, SOIAProteiini, sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, mustapippuri. Kasviksia 61 %. Lisättyä suolaa 0,8 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 800 kJ/190 kcal, Rasva 13 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 4,7 g, Suola 1,0 g

Kermaviilikastike

G, L

KERMAVIII (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), 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 Itää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 508 kJ/123 kcal, Rasva 8,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 5,5 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 5,8 g, Proteiini 3,1 g, Suola 1,0 g

Keskiviikko 03.12.2025

Lounas

Curry-broilerikastike

G, K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), 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, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 400 kJ/98 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 8,6 g, Suola 0,77 g

Punakaaliraaste-mustaherukka

G, K, M

punakaaliraaste (punakaali (100%, Suomi)), mustaherukkahillo (mustaherukka (EU ja muu kuin EU), vesi, sokeri, sakeuttamisaine (E440), happamuudensäätöaine (E330), säilöntäaineet (E202, E211))

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 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 %.), persilja (persilja), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 347 kJ/83 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,83 g

Torstai 04.12.2025

Lounas

Uunimakkara

G, K, M

uunimakara (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 per 100 g: Energia 699 kJ/168 kcal, Rasva 12 g, josta tyydytynyttä rasvaa 3,0 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 8,7 g, Suola 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, savuaromi, stabilointiaine (metyyliselluloosa), väri (rautaoksidi).)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 743 kJ/178 kcal, Rasva 11 g, josta tyydytynyttä 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 auringonkukkalesiini), 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 360 kJ/86 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,59 g

Perjantai 05.12.2025

Lounas

Kalakeitto

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, SEI-LOHIkuutio (SEIFILEE (Pollachius Virens) 60% FAO 27, LOHIFILEE (Salmo Salar) 40% Viljelty Norjassa.), 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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 336 kJ/81 kcal, Rasva 4,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,5 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,69 g

Bataatti-kukkakaalisosekeitto vegaaninen

G, K, M

vesi, perunasoseaines (Peruna.), bataattikuutio (bataatti (Espanja ja Portugali)), kukkakaali (kukkakaali (100%)), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), 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 241 kJ/58 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 1,1 g, Suola 0,56 g

Korvapuusti

L

VEHNÄJAUHO, sokeri, vesi, kasviöljy (palmu, rapsi), hiiva, KANANMUNA, kaneli, muunnettu perunatärkkelys, suola, kardemumma, maissijauho, VEHNÄGLUTEENI, emulgointiaineet (E471, E481, E472e), rypälesokeri, stabilointiaine (E466), maltodekstriini, auringonkukkaöljy, kasviproteiini (herne, peruna, papu), maissitärkkelys, aromit, glukoosisiirappi, jauhontanne (E300). Saattaa sisältää pieniä määriä maitoa, mantelia, soijaa.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1455 kJ/345 kcal, Rasva 8,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 3,1 g, Hiilihydraatit 59 g, josta sokereita 20 g, Proteiini 6,7 g, Suola 0,59 g

Viikko 50

Maanantai 08.12.2025

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuike (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), 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, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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), 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 283 kJ/69 kcal, Rasva 2,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,6 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 5,5 g, Suola 0,64 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 lltää 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 236 kJ/57 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,63 g

Tiistai 09.12.2025

Lounas

Nakkikastike

G, K, M

vesi, kevyt nakkipala (broilerinliha, vesi, koneellisesti eroteltu siipikarjanliha (Suomi), perunatärkkelys, siipikarjanrasva, jodioitu suola, perunakuitu, kaliumkloridi, stabilointiaine E 450, dekstroosi, hapettumisenestoaine E 301, savuromi, aromit (mm. muskottipähkinä, paprika), 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 324 kJ/77 kcal, Rasva 3,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,87 g

Kasvisnakkikastike

G, K, M

vesi, vegaaniset palat (Vesi, rypsi- ja rapsiöljy, herneproteiini (EU), perunatärkkelys, stabilointiaineet (karrageeni, metyylielluloosa, 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 343 kJ/82 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,75 g

Keskiviikko 10.12.2025

Lounas

Rosolli

G, L

säilykeporkkana (Suomi), -punajuuri (Suomi) ja -kurkku (Suomi), sipuli, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet (natriumbentsoaatti, kaliumsorbaatti), makeutusaine sakariini, aromit (mm. SINAPINSIEMEN)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 139 kJ/33 kcal, Rasva 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 5,5 g, Proteiini 0,8 g, Suola 0,62 g

Metsäsienisalaatti

G, L

säilykiesieni 56 % (herkkusieni, osterivinokas, kangas- ja haaparausku, suola happamuudensäätöaine sitruunahappo), majoneesi (rypsiöljy, vesi, sokeri, etikka, sinappi (vesi, sokeri, SINAPINSIEMEN, etikka, jodioitu suola, rypsiöljy, väri sokerikulööri, säilöntäaine natriumbentsoatti, valkopippuri), KANANMUNANKELTUAINEN, muunnettu maissitärkkelys, jodioitu suola, sakeuttamisaine ksantaanikumi, säilöntäaineet (kaliumsorbaatti, natriumbentsoatti), aromi), sipuli. Sienten alkuperä EU ja muu kuin EU.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 713 kJ/173 kcal, Rasva 16 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 4,3 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 1,7 g, Suola 1,1 g

Lanttulaatikko

G, L

Lanttu, laktoositon MAITO, siirappi, maissirae, kasviöljy (rypsi, rapsi), muunnettu maissitärkkelys, jodioitu suola, valkopippuri.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 480 kJ/115 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 17 g, josta sokereita 12 g, Proteiini 1,5 g, Suola 0,88 g

Porkkanalaatikko

G, L, M

Porkkana 76 %, riisi, kasviöljy (rypsi, rapsi), sokeri, jodioitu suola, valkopippuri, muskottipähkinä.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 510 kJ/120 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 4,2 g, Proteiini 1,4 g, Suola 0,82 g

Vegaaninen joulukinkku

VEHNÄgluteeni, kikhernejauho, mustapippuri, jeera, korianteri, kardemumma, muskottipähkinä, neilikka, paprika, savustettu paprika, pomeranssinkuori, SINAPPI, siirappi, aromi, rapsiöljy, säilöntäaineet: E202, E211.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 749 kJ/179 kcal, Rasva 4,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 4,7 g, Proteiini 23 g, Suola 1,3 g

Joulukinkku

G, L, M

viljaporsaan kinkku, vesi, jodioitu suola, dekstroosi, stabilointiaine E 450, hapettumisenestoaine E 301. Viljaporsaanlihan alkuperä Suomi

Ravintosisältö per 100 g: Energia 500 kJ/119 kcal, Rasva 3,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 0,8 g, josta sokereita 0,8 g, Proteiini 21 g, Suola 2,0 g

Kalkkunaleikkele

G, L

suomalainen kalkkunanfilee, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451), dekstroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250).

Ravintosisältö per 100 g: Energia 415 kJ/99 kcal, Rasva 0,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit < 0,5 g, josta sokereita 0 g, Proteiini 22 g, Suola 2,0 g

Ruskea sinappikastike

G, K, M

vesi, SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 153 kJ/36 kcal, Rasva 0,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,81 g

Torstai 11.12.2025

Lounas

Soijarouhebolognese

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), porkkanase (Porkkana), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), SOIJAroue (SOIJApapu, väri E150d), tomaattise (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 239 kJ/58 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 4,4 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,65 g

Salaatti-kurkku-maissi

G, K, M

jäävuorisalaatti (Jäävuorisalaatti), kurkku (Kurkku), maissi (maissinjyvä (Unkari))

Ravintosisältö per 100 g: Energia 135 kJ/32 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 1,3 g, Suola < 0,01 g

Perjantai 12.12.2025

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, pippuriute)

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

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

KERMAVILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), kurkkusalaatti (kurkku (68 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, muunnettu maissitärkkelys, happo (E260), suola, mausteet (SINAPINSIEMEN, kurkuma, valkopippuri), paprika, sakeuttamisaineet (E407, E415), väkiviinaetikka, hapettumisenestoaineet (E331, E300), säilöntäaine (E211), aromit, väri (E150c)), sokeri (sokeri), tilli (tilli), 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 427 kJ/102 kcal, Rasva 6,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,8 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 8,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 1,1 g

Kiinankaali-kesäkurpitsa-ananas

G, K, M

kiinankaali (Kiinankaali), kesäkurpitsasuikale (Kesäkurpitsa), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia)), persilja (persilja)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 101 kJ/23 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 4,5 g, josta sokereita 4,4 g, Proteiini 0,8 g, Suola 0,02 g

Viikko 51

Maanantai 15.12.2025

Lounas

Possukastike

G, K, L

sianliha (suomalainen porsaanliha, 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 lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 492 kJ/118 kcal, Rasva 5,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 9,4 g, Suola 0,86 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)), 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 %.), 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), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 281 kJ/67 kcal, Rasva 2,3 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 16.12.2025

Lounas

Broilerimurekepihvit

G, K, M

broilerijauhelihipihvi (Koneellisesti erotettu broilerinliha 53 % (Suomi), vesi, SOIJApoteiinivalmisteet, perunahiutale, kasviöljy (rypsi, rapsi), perunajauho, jodioitu suola, mausteet (mm. valkoppipuri, 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

Kasviskepkukat

G, M

kasviskepkukka (Herne, maissi, porkkana, peruna, gluteeniton korppujauho (riisijauho, kikernejauho, maissitärkkelys, suola, dekstroosi), rapsiöljy, perunaproteiini, riisitärkkelys, sitruskuitu, 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 lltää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 240 kJ/58 kcal, Rasva 3,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,82 g

Punakaaliraaste-mustaherukka

G, K, M

punakaaliraaste (punakaali (100%, Suomi)), mustaherukkahillo (mustaherukka (EU ja muu kuin EU), vesi, sokeri, sakeuttamisaine (E440), happamuudensäätöaine (E330), säilöntäaineet (E202, E211))

Ravintosisältö per 100 g: Energia 260 kJ/62 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 12 g, Proteiini 1,1 g, Suola 0,02 g

Keskiviikko 17.12.2025

Lounas

Kinkkukiusaus

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 397 kJ/95 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,69 g

Kasviskiusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), juussuikale (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 lltää 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 385 kJ/92 kcal, Rasva 3,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 2,8 g, Suola 0,62 g

Torstai 18.12.2025

Lounas

Kasvisseosekeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanase (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), palsternakkase (Palsternakka 90 %, vesi. Irtopakastettu paloina), 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 233 kJ/56 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,7 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 1,0 g, Suola 0,64 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

Perjantai 19.12.2025

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), TONNIKALA (TONNIKALA (boniitti (Katsuwonus pelamis) pyydetty kurenuotalla Tyynestämerestä (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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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), 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 239 kJ/57 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 6,3 g, Suola 0,87 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 210 kJ/50 kcal, Rasva 0,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,9 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 0,87 g

Lauantai 20.12.2025

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 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 lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 351 kJ/84 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 1,2 g, Suola 0,55 g

