

Lounas**Kalakeitto**

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, SEITikuutio (SEITI (Pollachius virens, pyydetty troolilla Koillis-Atlantilta FAO-alue 27)), 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 253 kJ/61 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 4,9 g, Suola 0,71 g

Kasvisruoka***Linssi-masalakeitto**

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäästöaine (sitruunahappo)), 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)), 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 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 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 334 kJ/80 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 3,0 g, Suola 0,61 g

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, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), ananas (ananas (Indonesia), ananastäysmehu (Indonesia)), persikkakuutio (persikka (Kreikka), vesi, happamuudensäästöaine (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 ltää 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 4,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 2,5 g, Proteiini 7,2 g, Suola 0,75 g

Kasvisruoka**Hedelmäinen tofu-kasviskastike**

G, K, M

vesi, tofu (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%).), 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)), 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 Itää 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 387 kJ/93 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 2,2 g, Proteiini 5,5 g, Suola 0,93 g

Perjantai 09.01.2026

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 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

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 (Kasvirasvat (palmuöljy, kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A-vitamiini, D-vitamiini, väri (E160a)), 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 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

Kasvisruoka

Kasvisnäkki G, M

kasvisnäkki (Vesi, SOIJAPROTEIINI (17%), rapsiöljy, sipuli, mausteet (mm. paprika, korianteri), suola, maissitärkkelys, valkosipuli, tomaatti, omenauute, hernekuitu, hernetärkkelys, luontaiset aromit, savuaromi, stabilointiaine (metyyliiselluloosa), väri (rautaoksidii).)

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

Viikko 3

Maanantai 12.01.2026

Lounas

Curry-broilerikastike G, K, L

vesi, broilerin paistisuike (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

Kasvisruoka

Kasvis Tikka Masala

G, K, M

punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselulooza, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), 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 ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 445 kJ/107 kcal, Rasva 6,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,67 g

Tiistai 13.01.2026

Lounas

Pinaattiohukaiset

L

pinaattiohukainen (VEHNÄJAUHO, vesi, pinaatti 16 % (Suomi), KANANMUNA, margariini (rapsiöljy, suola), VEHNÄ- ja riisitärkkelys, dekstroosi, sokeri, jodioitu suola, auringonkukkaöljy, VEHNÄ- ja MAITOPROTEIINI, nostatusaineet (E 450, E 500), aromit)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 834 kJ/198 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 30 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,92 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 (Kasvirasvat (palmuöljy, kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A-vitamiini, D-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 tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,59 g

Keskiviikko 14.01.2026

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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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 341 kJ/81 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 4,1 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 6,9 g, Suola 0,90 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

Kasvisruoka

Smetana-kasvisquorn

G, L

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), 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 348 kJ/83 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,82 g

Torstai 15.01.2026

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 sisä lttää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), meirami (meirami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 267 kJ/64 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,62 g

Kasvisruoka

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 sisä lttää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), meirami (meirami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 276 kJ/66 kcal, Rasva 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 5,5 g, Suola 0,49 g

Perjantai 16.01.2026

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 (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 lttää 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

Kasvisruoka

Kasvis-jauhiskastike

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 (metyyliselluloosa, 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 (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 284 kJ/68 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,8 g, Suola 0,60 g

Viikko 4

Maanantai 19.01.2026

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, 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 492 kJ/118 kcal, Rasva 5,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 9,4 g, Suola 0,86 g

Kasvisruoka

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 tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 20.01.2026

Lounas

Repeat 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

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 (Kasvirasvat (palmuöljy, kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A-vitamiini, D-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 360 kJ/86 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,59 g

Kermaviilikastike

G, K, L

KERMAVILII (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

Kasvisruoka

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

Keskiviikko 21.01.2026

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocreme (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 lttää 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

Kasvisruoka

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. Itä 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

Torstai 22.01.2026

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. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.), 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 591 kJ/142 kcal, Rasva 6,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,72 g

Perjantai 23.01.2026

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 tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,87 g

Kasvisruoka

Kasvisnakkikastike

G, K, M

vesi, vegaaniset 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 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

Viikko 5

Maanantai 26.01.2026

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäästöaine (sitruunahappo)), TONNIKALA (TONNIKALA boniitti 93% (Katsuwonus pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51 ja 57), 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 lltää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäästöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 237 kJ/56 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 6,8 g, Suola 0,87 g

Kasvisruoka

Tomaattinen kasvis-papukastike

G, K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäästöaine (sitruunahappo)), 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.), 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 lltää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 311 kJ/75 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,4 g, josta sokereita 3,1 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,90 g

Tiistai 27.01.2026

Lounas

Broilerimurekepihvit

G, K, M

broilerijauheliapihvi (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 tyydyttynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 15 g, Suola 1,0 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 tyydyttynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,82 g

Kasvisruoka

Kasviskepukat

G, M

kasviskepukka (Herne, maissi, porkkana, peruna, gluteeniton korppujauho (riisijauho, kikhernejauho, 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 tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 18 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,90 g

Keskiviikko 28.01.2026

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 porsaan kinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dekstroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuromi.), sipuli (sipuli (Puola)), 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 397 kJ/95 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,69 g

Kasvisruoka

Kasviskiusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, 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 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), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 385 kJ/92 kcal, Rasva 3,4 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 2,8 g, Suola 0,62 g

Torstai 29.01.2026

Lounas

Kasvisseikeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanase (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), palsternakase (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 238 kJ/57 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,9 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 1,0 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 tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Perjantai 30.01.2026

Lounas

Broileribolognese

G, K, M

vesi, broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), 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, 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 ltää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 314 kJ/75 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 5,2 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 6,8 g, Suola 0,86 g

Kasvisruoka

Soijarouhebolognese

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), porkkanasose (Porkkana), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), 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 ltää 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 tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 4,3 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,65 g

Viikko 6

Maanantai 02.02.2026

Lounas

Lihakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lintu (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), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 218 kJ/52 kcal, Rasva 1,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,2 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 4,7 g, Suola 0,71 g

Kasvisruoka

Taco-härkiskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), 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.), tacokastike (tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), 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 ltää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), persilja (persilja), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 268 kJ/64 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,9 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 3,7 g, Suola 0,73 g

Tiistai 03.02.2026

Lounas

Kalastajanpyörökät

G, K, M

KALAPyörökkä (Viljelty norjalainen LOHI (Salmo salar) 41 %, pyydetty SEITI (Pollachius virens) FAO 27 Koillis-Atlantti, peruna, rapsiöljy, vesi, perunahiutale, parsakaali, SOIAProteiini, sipuli, sakeuttamisaineet (E461, E407a), tilli, jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, valkosipuli, valkopippuri, chili. Kalapitoisuus 55 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 874 kJ/209 kcal, Rasva 15 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 0,5 g, Proteiini 13 g, Suola 0,80 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)

Kasvisruoka

Punajuuriipyörökät

G, K, M

punajuuriipyörökkä (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

Keskiviikko 04.02.2026

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, jodioitu suola.), 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, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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 431 kJ/105 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,70 g

Kasvisruoka

Punajuuri-sinihomejuustokiusaus

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, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 429 kJ/104 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 9,8 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 3,3 g, Suola 0,64 g

Torstai 05.02.2026

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 (Kasvirasvat (palmuöljy, kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A-vitamiini, D-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 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), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 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

Laktoosia 0 g per 100 g

Perjantai 06.02.2026

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 (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), paakkuuntumisesenestoina (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 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

Kasvisruoka

Kasvis-jauhiskastike

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 (metyyliselluloosa, 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 (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 284 kJ/68 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,8 g, Suola 0,60 g

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