

Viikko 19

Maanantai 04.05.2026

Lounas

Naudanlihakastike

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 409 kJ/97 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 8,9 g, Suola 0,92 g

BBQ-kasviskastike

G, K, M,

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 223 kJ/53 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,7 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 4,1 g, Suola 0,88 g

Tiistai 05.05.2026

Lounas

Jauhelihakeitto

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

Soija-kasviskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), 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)

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 208 kJ/50 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 3,3 g, Suola 0,67 g

Keskiviikko 06.05.2026

Lounas

Kirjolahikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), KIRJOLOHI (KIRJOLOHI (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 ltää 25 mg jodia), tilli (tilli), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 449 kJ/108 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,71 g

Kasvis-mifukiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), mifu (pastöroitu MAITO, vesi, MAITOPROTEIINI, sakeuttamisaine (kalsiumalginaatti), MAITORASVA, karamellisoitu sokeri, suola, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (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 %.), 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 436 kJ/105 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,75 g

Torstai 07.05.2026

Lounas

Porkkanasosekeitto

G, K, L

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

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

Raejuusto

L, G, K

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

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

Laktoosia < 1 g per 100 g

Perjantai 08.05.2026

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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 täkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, täkkelys, suola, glukoosisiirappi, 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 tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 9,3 g, Suola 0,67 g

Kasvistäyte tortillalle

G, K, M

vesi, härkis (härkäpapu 48 %, vesi, herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu täkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu täkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, täkkelys, 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), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 431 kJ/103 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 2,8 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,77 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 tyydytynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 50 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 7,8 g, Suola 1,7 g

Viikko 20

Maanantai 11.05.2026

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu täkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, täkkelys, 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 lttää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli, meirami), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 186 kJ/44 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,7 g, josta sokereita 3,0 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,80 g

Tiistai 12.05.2026

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Lounas

Broileripyörökät

G, M

broileripyörökyä (Koneellisesti erotettu broilerinliha 43 % (Suomi), peruna, vesi, SOIJaproteiiniainemix, KANANMUNA, perunahiutale, perunajauho, kasviöljyt (rypsi, rapsi), sipuli, mausteet (mm. paprika, valkopippuri, valkosipuli, cayenne, korianteri), jodioitu suola, glukoosi, sokeri, aromi.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 868 kJ/207 kcal, Rasva 11 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 13 g, Suola 0,98 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 tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 25 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,83 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, glukoosisirappi, 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 lttää 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

Keskiviikko 13.05.2026

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, glukoosisirappi, 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

Härkiskastike

G, K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), härkis (härkäpapu 48 %, vesi, hernerproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), 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, glukoosisirappi, 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 %.), 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)

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 272 kJ/65 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,63 g

Perjantai 15.05.2026

Lounas

Kalakeitto

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, ALASKANSEITI (ALASKANSEITI Alaska pollock (Theragra chalcogramma)), 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, palsternakajauhe, 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 252 kJ/61 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 4,6 g, Suola 0,66 g

Linssi-masalakeitto

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska, 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 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 335 kJ/80 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttyntä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,59 g

Viikko 21

Maanantai 18.05.2026

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 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 400 kJ/98 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 8,6 g, Suola 0,77 g

Kasvis Tikka Masala

G, K, M

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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 (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), 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 itää 25 mg jodia)

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

Tiistai 19.05.2026

Lounas

Lihakeitto

G, K, M

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

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

Tomaatti-linssikeitto

K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kasvissekoitus (Tomaatti 63 % *, porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), 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 itää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), inkivääri (Inkivääri jauhettu), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhitu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 335 kJ/80 kcal, Rasva 4,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,5 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,67 g

Keskiviikko 20.05.2026

Lounas

Uunikala

G, K, L

ALASKANSEITI (ALASKANSEITI Alaska pollock (Theragra chalcogramma)), 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 itää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 382 kJ/91 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 4,1 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 9,1 g, Suola 0,79 g

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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), paakuuntumisenestoaine (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, paakuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 348 kJ/83 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,82 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 tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 5,5 g, Proteiini 1,3 g, Suola 0,51 g

Torstai 21.05.2026

Lounas

Ohrasuurimopuuro

K, L

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

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

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujuomatiiviste (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), paakuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 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

Perjantai 22.05.2026

Lounas

Jauhelihapihvit

G, K, M

jauhelihapihvi (suomalainen kalkkunan- ja broilerinliha, vesi, suomalainen koneellisesti eroteltu broilerinliha, sipuli, suomalainen naudanliha, mausteet (mm. kurkuma, mustapippuri, neilikka, inkivääri), kasvikuidut (peruna, psyllium), perunatärkkelys, herneproteiini, jodioitu suola, happamuudensäätöaineet (E261, kaliumlaktaatti), sokerit, lihaproteiini (nauta), aromit.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 907 kJ/217 kcal, Rasva 11 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 15 g, Suola 0,90 g

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Kasvispihvit

G, L

kasvispihvi (Porkkana, KANANMUNA, kaali, sipuli, SOIJaproteiinivalmiste, kasvimargariini (rypsiöljy, vesi, kovetettu rypsiöljy, suola, aromi), juuriSELLERI, palsternakka, perunajauho, maissirae, perunahiutale, jodioitu suola, mausteet (mm. valkosipuli, paprika, valkopippuri), sokeri. Kasvispitoisuus 74 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 640 kJ/153 kcal, Rasva 8,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 4,3 g, Proteiini 7,8 g, Suola 0,95 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 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 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

Viikko 22

Maanantai 25.05.2026

Lounas

Possu-stroganoff

G, K, L

sianliha (suomalainen porsaanliha, jodioitu suola.), vesi, 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)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 502 kJ/120 kcal, Rasva 5,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 10 g, Suola 0,89 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 tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 26.05.2026

Lounas

Rapeat kalapalat

K, M

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

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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

Falafelpyörökät

G, K, M

falafelpyörökkä (Kikherne (50 %), sipuli, rapsiöljy, vesi, persilja, pepperonipaprika, herneproteiini, korianteri, valkosipuli, juustokumina, sakeuttamisaineet (E461, E407a, E508), dekstroosi, jodioitu suola, nostatusaine (E500), sitruunamehu, sokeri, chilijauhe, mustapippuri. Kikherneen alkuperämaa ilmoitettu päiväyksen yhteydessä.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 730 kJ/175 kcal, Rasva 12 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 6,4 g, Suola 0,90 g

Jogurttikastike

G, K, L

JOGURTTI (pastöroitu MAITO, jogurttihapate, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium sp. ja D-vitamiini.), majoneesi (Rapsiöljy 51 %, vesi, etikka, SINAPPI (vesi, SINAPINSIEMEN, etikka, sokeri, suola, säilöntäaine E 202), muunnettu maissi- ja perunatärkkelys, sokeri, jodioitu suola, sakeuttamisaine (E 415), säilöntäaine (E 202).), ruohosipuli (ruohosipuli (EU)), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 426 kJ/101 kcal, Rasva 7,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 4,9 g, josta sokereita 4,5 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,80 g

Keskiviikko 27.05.2026

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuikele (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 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 tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,65 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 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 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

Laktoosia 0 g per 100 g

Torstai 28.05.2026

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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 29.05.2026

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, savuaroami, 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

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 tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,75 g

Viikko 23

Maanantai 01.06.2026

Lounas

Broileribolognese

G, K, M

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

vesi, broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, 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), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli, meirami), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

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

Soijarouhebolognese

G, K, M

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 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

Tiistai 02.06.2026

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. Saattaa sisältää pieniä määriä ruista, kauraa ja ohraa)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 834 kJ/198 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 30 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,92 g

Perunasose

G, K, L

perunasoseaines (Peruna.), 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 auringonkukkalesitiini), 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 468 kJ/113 kcal, Rasva 5,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,31 g

Keskiviikko 03.06.2026

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), savuaromi.), 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 tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,69 g

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Kasviskisuus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), 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, kyteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 385 kJ/92 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 4,8 g, Suola 0,68 g

Torstai 04.06.2026

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).), 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 238 kJ/57 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä 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 tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Laktoosia < 1 g per 100 g

Perjantai 05.06.2026

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), 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).), tomaattise (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, meirami), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 237 kJ/56 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 6,8 g, Suola 0,86 g

Tomaattinen kasvis-papukastike

G, K, M

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 313 kJ/75 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 8,4 g, josta sokereita 2,9 g, Proteiini 4,1 g, Suola 0,88 g

Viikko 24

Maanantai 08.06.2026

Lounas

Kasvis-basilikakastike

G, K, L

vesi, porkkana (porkkana (100%)), palsternakka (palsternakka (100%)), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), mifu (pastöroitu MAITO, vesi, MAITOPROTEIINI, sakeuttamisaine (kalsiumalginaatti), MAITORASVA, karamellisoitu sokeri, suola, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), sipuli (sipuli (Puola)), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), basilika (Basilika), 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), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 342 kJ/82 kcal, Rasva 4,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 2,2 g, Suola 0,83 g

Tiistai 09.06.2026

Lounas

Kalastajanpyörökät

G, K, M

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

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

Punajuuriipyörökät

G, K, M

punajuuriipyörökä (Punajuuri 47 % (Suomi), esipaistettu sipuli (rapsiöljy, auringonkukkaöljy), perunarae, rapsiöljy, herneproteiini, kurpitsansiemen, vesi, kookosöljy, paahdettu pellavansiemenrouhe, muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, sokeri, sakeuttamisaineet (E461, E407a, E415), jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, mustapippuri.)

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

Tartarkastike

G, K, L

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

KERMAVILII (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 lttää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

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

Keskiviikko 10.06.2026

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 lttää 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

Punajuuri-sinihomejuustokiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikeleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), sinihomeJUUSTO (sinihomejuusto (pastöroitu täysMAITO (Puola), suola, stabilointiaine (E509), mikrobiologinen juoksete, hapate, Penicillium roqueforti homeviljelmä), paakkuuntumisenestoaine (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), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 414 kJ/100 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 9,3 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 3,0 g, Suola 0,64 g

Torstai 11.06.2026

Lounas

Kahden kalan keitto

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 lttää 25 mg jodia), tilli (tilli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 343 kJ/83 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,7 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 4,3 g, Suola 0,69 g

Toimipaikkakohtaisia muutoksia voi esiintyä, tarkasta tuoteseloste tarvittaessa aina kohteessa.

Tofu-currykasviskeitto

G, K, M

vesi, juureskuutio (Porkkana, lanttu, keltainen porkkana (20x20x20 mm)), kuutioperuna (Peruna 100%), TOFU (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 % , Portugali)), 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), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), 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), paprikajauhe (Paprika jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 251 kJ/60 kcal, Rasva 2,6 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,45 g

Laktoosia 0 g per 100 g

Perjantai 12.06.2026

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, naudanlihuute 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), 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 tyydyttyntä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,2 g, Suola 0,87 g

Kasviskastike

G, K, M

vesi, härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), 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).), 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), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 235 kJ/56 kcal, Rasva 0,9 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,0 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,87 g