

Viikko 25

Maanantai 15.06.2026

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, tomaattise, sokeri, ananastäysmehutiiviste, punaviinietikka, väkiviinaetikka, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), väri (E150c), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), aromi), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihouute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhitu)

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 1,9 g, Proteiini 8,9 g, Suola 0,92 g

BBQ-kasviskastike

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, tomaattise, sokeri, ananastäysmehutiiviste, punaviinietikka, väkiviinaetikka, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), väri (E150c), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), aromi), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhitu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 224 kJ/53 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,7 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 4,1 g, Suola 0,88 g

Tiistai 16.06.2026

Lounas

Jauheliha

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

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

Keskiviikko 17.06.2026

Lounas

Kirjolohikiusaus

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 449 kJ/108 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydytynyttä 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 lttää 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 tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,75 g

Torstai 18.06.2026

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

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

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

Viikko 26

Maanantai 22.06.2026

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 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), 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

Keitetty täysjyväpasta

K, M

vesi, tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina)

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

Tiistai 23.06.2026

Lounas

Broileripyörökät

G, M

broileripyörökkä (Koneellisesti erotettu broilerinliha 43 % (Suomi), peruna, vesi, SOIJaproteiinivalmisteet, 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

kasviskeppukka (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, 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 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

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 24.06.2026

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, happamuudensäästöaine (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 tyydyttyntä 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, herneproteiini 5 %, 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, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäästöaine (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)

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

Keitetyt perunat

G, K, M

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI))

Ravintosisältö per 100 g: Energia 315 kJ/75 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 16 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,9 g, Suola 0 g

Torstai 25.06.2026

Lounas

Palermnon broileripastavuoka

K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnettu tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäästöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäästöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), 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.), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäästöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), 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), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), valkosipulimurska (Valkosipuli 80%, vesi, säilöntäaine: kaliumsorbaatti, stabilointiaine: sitruunahappo.), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 610 kJ/147 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydyttyntä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 8,8 g, Suola 0,67 g

Soija-kasvislasagnette vegaani

G, K, M

vesi, 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 (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tomaattimurska (tomaatti (Espanja)), täysjyväpasta lasagnette (TäysjyvädurumVEHNÄ), kastikeaines (Perunatärkkelys, auringonkukkaöljy, glukoosisiirappi, maltodekstriini, sokeri, tomaattiseos, riisijauho, suola, paprikajauhe 4,1%, muunnettu tärkkelys, aromi, valkosipuli, paprika 2,6% (punainen paprika, vihreä paprika), yrtit (oregano, persilja), hiivauute, kurkuma, sipuli, valkopippuri, punajuurijauhe.), SOIJARouhe (SOIJAPapu, väri E150d), tomaattiseos (tomaatti (100 % Portugal)), 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), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli, meirami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 447 kJ/107 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 3,8 g, Suola 0,54 g

Perjantai 26.06.2026

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 tyydytynyttä 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 (tomaatti (Espanja)), kookosmaito (kookospähkinäaute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattiseos (tomaatti (100 % Portugal)), 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 tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,59 g

Viikko 27

Maanantai 29.06.2026

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 tyydytynyttä 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

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 (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 sisältää 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 30.06.2026

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 sisältää 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)), perunasuikale (Peruna 100%), 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 (trinatriumsitraatti), 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 sisältää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), inkivääri (Inkivääri jauhettu), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 328 kJ/79 kcal, Rasva 3,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 7,8 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,58 g

Keskiviikko 01.07.2026

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, glukoosisirappi, 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 sisältää 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

Smetana-kasvisquorn

G, L

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), quorn (Mykoproteiini 95% (sieniproteiini), hydratoitu KANANMUNANVALKUAINEN (lattiakanojen munista), aromi, sakeuttamisaineet (kalsiumkloridi, kalsiumasetaatti).), 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 tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,82 g

Torstai 02.07.2026

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), paakkuuntumisenestoaine (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), paakkuuntumisenestoaine (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 03.07.2026

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, kaliumlakttaatti), 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

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

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 tyydyttyynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,31 g

Viikko 28

Maanantai 06.07.2026

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, naudanhauute 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 tyydyttyynyttä 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), paakuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

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

Tiistai 07.07.2026

Lounas

Rapeat kalapalat

K, M

rapea SEITipala (SEITI (64 %) (Pollachius virens, pyydetty troolilla, verkolla, nuotalla sekä koukuilla ja siimoilla Koillis-Atlantilta FAO-alueet 27.I-V), VEHNÄauho, rapsiöljy, DURUMVEHNÄ, vesi, perunatärkkelys, maissitärkkelys, suola, VEHNÄGLUTEENI, hiiva, nostatusaineet (E450, E500), sokeri, pippuriuute)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 931 kJ/223 kcal, Rasva 10 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 19 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 14 g, Suola 0,83 g

Falafelpyörökät

G, K, M

falafelpyörökä (Kikherne (50 %), sipuli, rapsiöljy, vesi, persilja, pepperonipaprika, hernelproteiini, 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 tyydyttyynyttä 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), paakuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 25 mg jodia)

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

Keskiviikko 08.07.2026

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%)), 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), paakkuutumisenestoaine (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 293 kJ/72 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,66 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), paakkuutumisenestoaine (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 245 kJ/59 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,64 g

Torstai 09.07.2026

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

vesi, MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), salaattijuusto (Pastöroitettu 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 (pastöroitettu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäätöaine (E509), paakkuutumisenestoaine (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 tyydyttyynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,72 g

Tofu-pinaattipastavuoka M,G,K

G, K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiiniinvalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tofu (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), fusilli (vesi, maissijauho.), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 512 kJ/122 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 4,3 g, Suola 0,35 g

Perjantai 10.07.2026

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, savuaromi, 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, nautanlihauute 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 tyydyttyynyttä 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, hernelproteiini 12 % (EU), perunatärkkelys, sakeuttamisaineet (karrageeni, metyyliiselluloosa, konjac, selluloosa), suola, merisuola, sokeri, mausteet (sipuli, valkosipuli), aromit (mm. hiivauute, paprika, mustapippuri), maltodekstriini, 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 tyydyttyynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,75 g

Viikko 29

Maanantai 13.07.2026

Lounas

Chili con pollo

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), vesi, chilikastike (Tomaattipyye 66%, sokeri, etikka, suola, chilijauhe, sipulijauhe, valkosipulijauhe, luontainen aromi (sisältää SELLERI).), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), siirappi, 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 sisältää 25 mg jodia), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), paprikajauhe (Paprika jauhettu), chilijauhe (Chilijauhe), juustokumina (Juustokumina)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 372 kJ/89 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydyttyynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 7,5 g, Suola 0,87 g

Chili sin carne kasviksista

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.), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), 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), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), chilijauhe (Chilijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 266 kJ/64 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,78 g

Tiistai 14.07.2026

Lounas

Pinaattiohukaiset

L

pinaattiohukainen (VEHNÄJAUHO, vesi, pinaatti 16 % (EU), vapaan kanan KANANMUNA (Suomi), 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 15.07.2026

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), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaromi.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 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

Kasviskiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), härkäpapururu (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, kynteli, 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 16.07.2026

Lounas

Kasvisseikeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanase (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvaseikeite/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 17.07.2026

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), TONNIKALA (TONNIKALA boniitti (Katsuwonus pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51 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

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), tomaattimurska (tomaatti (Espanja)), härkis (härkäpapu 48 %, vesi, herneproteiini 5 %, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattise (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 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 30

Maanantai 20.07.2026

Lounas

Kalkkunakastike

G, K, L

vesi, kalkkunan paistikuutio (kalkkunanliha, jodioitu merisuola, rypsiöljy. Kalkkunanlihan alkuperä Suomi. 100 g tuotetta on käytetty 109 g lihaa), sipuli (sipuli (Puola)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäästöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäästöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), 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), jauhetta 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), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhetta), rakuuna (Rakuuna)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 440 kJ/106 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,1 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 8,5 g, Suola 0,88 g

Kasvis-basilikakastike

G, K, L

vesi, juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), mifu (pastöroitu MAITO, vesi, MAITOPROTEIINI, sakeuttamisaine (kalsiumalginaatti), MAITORASVA, karamellisoitu sokeri, suola, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), sipuli (sipuli (Puola)), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), 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), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), basilika (Basilika), kurkuma (Kurkuma jauhetta)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 337 kJ/81 kcal, Rasva 5,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 4,7 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,94 g

Tiistai 21.07.2026

Lounas

Porkkananapit

G, K, M

porkkanapyörykkä (Porkkana 54 % (Suomi), rapsiöljy, perunahiutale, sipuli, vesi, perunarae, SOIJAproteiini, sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, mustapippuri.)

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

Tartarkastike

G, K, L

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, happamuudensäästöaine (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 22.07.2026

Lounas

Broilerikusaus

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), jauhetta juuripersilja. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarvipila, 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-kasvispaistos vegaani

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikeleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), 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)), sipuli (sipuli (Puola)), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki)). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja, kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), 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 353 kJ/85 kcal, Rasva 3,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 2,9 g, Proteiini 2,5 g, Suola 0,60 g

Torstai 23.07.2026

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

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)), tomaattise (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), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), 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 tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,69 g

Perjantai 24.07.2026

Lounas

Bolognesekastike

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattise (tomaatti (100 %, Portugali)), 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), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli, meirami), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 295 kJ/71 kcal, Rasva 2,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,2 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,85 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 sisältää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kyteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

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