

Maanantai 07.09.2026

Lounas

Carbonarakastike

G, K, L

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 (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 245 kJ/59 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 4,4 g, Suola 0,59 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 ltää 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 09.09.2026

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 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, hiivauute, 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 tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,75 g

Torstai 10.09.2026

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 226 kJ/55 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydyttynyttä 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 tyydyttynyttä 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 11.09.2026

Lounas

Broileri-kasvistäyte tortillalle

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, 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 tyydyttynyttä 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 (vesi, härkäpapu 24 % (jauho, rouhe), herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, 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 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. Itä 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 tyydyttynyttä 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 tyydyttynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 50 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 7,8 g, Suola 1,7 g

Viikko 38

Maanantai 14.09.2026

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäästöaine (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 tyydyttynyttä 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 tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 21 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,3 g, Suola < 0,01 g

Tiistai 15.09.2026

Lounas

Jauheliha-perunaviipalelaatikko

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), broileri-nautajauheliha (suomalainen broilerinliha 73%, suomalainen naudanliha 26%, vesi, jodioitu suola.), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), lihaliemijauhe (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), 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 327 kJ/78 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,66 g

BBQ-kasvispaistos

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 357 kJ/86 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,7 g, Suola 0,62 g

Keskiviikko 16.09.2026

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, 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 252 kJ/61 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä 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, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), garam masala -mausteseos (Juustokumina, kardemumma, korianteri, mustapippuri, neilikka, kaneli, cayenne), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Torstai 17.09.2026

Lounas

Palermon 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), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), 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, happamuudensäätöaine (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 tyydyttynyttä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 8,8 g, Suola 0,67 g

Laktoosia < 0,01 g per 100 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 (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tomaattimurska (tomaatti, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), täysjyväpasta lasagnette (TäysjyvädurumVEHNÄ), 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.), SOIJAroute (SOIJApapu, väri E150d), 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 %.), 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 446 kJ/106 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,55 g

Perjantai 18.09.2026

Lounas

Lihapyörykät

K, M

lihapyörykkä (Suomalainen porsaanliha, vesi, suomalainen naudanliha, korppujauho (VEHNÄ), SOIJaproteiini, mausteet (maustepippuri, sipuli, mustapippuri, korianteri), perunajauho, jodioitu suola, happamuudensäätöaineet (E262, kaliumlaktaatti), dekstroosi, rypsiöljy. Laktoositon. Runsasproteiininen. Lihaa 50 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 900 kJ/220 kcal, Rasva 11 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 4,0 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 11 g, Suola 1,0 g

Kasvispyörykät

G, K, M

juures-voipapupyörykkä (Porkkana, palsternakka, kurpitsa, säilötty voipapu 9 % (voipapu, vesi, suola), kasviöljy (rypsi, rapsi), SOIJAproteiinivalmisteet, sipuli, perunakuitu, omenatäysmehutiiviste, kurpitsansiemen, riisihiutale, jodioitu suola, mausteet (mm. mustapippuri, chili, savustettu paprika), psyllium, kaliumkloridi. Juureksia 48 %. Kasvispitoisuus 75 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 693 kJ/166 kcal, Rasva 10 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 4,7 g, Proteiini 6,1 g, Suola 0,93 g

Ruskea sinappikastike

G, K, M

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

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

Viikko 39

Maanantai 21.09.2026

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 ltää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 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 osuksina), inkivääritahna (Inkivääri 86 %, etikka, sokeri, suola, happamuudensäätöaineet (sitruunahappo, askorbiinihappo).), tikka masala - mausteseos (Tumma ruokosokeri, paprika, merisuola, juustokumina, korianteri, inkivääri, sipuli, kurkuma, tomaatti, mustapippuri, korianterinlehti, kardemumma, kaneli, neilikka, cayenne), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

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

Tiistai 22.09.2026

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 (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), 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 219 kJ/52 kcal, Rasva 1,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,3 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 4,7 g, Suola 0,60 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 (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 rouhitettu)

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 23.09.2026

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

Smetana-kasvisquorn

G, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 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 24.09.2026

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 auringonkukkalesiitiini), happamuudensäästöaineet (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 tyydyttynyttä 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, happamuudensäästöaine (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 tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,7 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Perjantai 25.09.2026

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, savuvarmi, 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, happamuudensäästöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 324 kJ/78 kcal, Rasva 3,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,6 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,84 g

Kasvisnakkikastike

G, K, M

vesi, vegaaniset palat (Vesi, rypsi- ja rapsiöljy, herneproteiini 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, 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 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 343 kJ/82 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,75 g

Viikko 40

Maanantai 28.09.2026

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 (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 503 kJ/120 kcal, Rasva 5,8 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,7 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 10 g, Suola 0,84 g

Kasvis-soijastroganoff

G, K, L

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), sipuli (sipuli (Puola)), kurkkukuutioita mausteliemessä (Kurkku (EU), vesi, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet(E211,E202) stabilointiaine(E509), aromit (mm. SINAPINSIEMEN), makeutusaine (sakariini).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), 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 29.09.2026

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 tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 19 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 14 g, Suola 0,83 g

Falafelpyörökät

G, K, M

falafelpyörökyä (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

Tilli-kermaviilikastike

G, L

KERMAVIILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäättöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäättöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

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

Keskiviikko 30.09.2026

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 293 kJ/72 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydytynyttä 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), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 245 kJ/59 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,64 g

Kasvis-papukeitto vegaani

G, K, M

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

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

Torstai 01.10.2026

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 591 kJ/142 kcal, Rasva 6,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,72 g

Laktoosia < 0,01 g per 100 g

Perjantai 02.10.2026

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), 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 sisältää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu), 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, hiivauute, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), 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)), 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), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), basilika (Basilika)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 357 kJ/85 kcal, Rasva 4,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,94 g

Viikko 41

Maanantai 05.10.2026

Lounas

Chili con pollo

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäästöaine (E330)), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), vesi, chilikastike (Tomaattipyyre 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 tyydytynyttä 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 sisältää 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 06.10.2026

Lounas

Pinaatti-raejuustonapit

G, K, L

kasvispyörykkä (Peruna, rapsiöljy, vesi, laktoositon RAEJUUSTO 9 % (Suomi), pinaatti 7 % (Suomi), perunahiutale, perunarae, laktoositon MAITOUjauhe, sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, sokeri, valkopippuri.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 913 kJ/218 kcal, Rasva 15 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 17 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,8 g, Suola 0,90 g

Perunasose

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 360 kJ/86 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,59 g

Kermaviilikastike

G, K, L

KERMAVIILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), kurkkusalaatti (kurkku (68 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, muunnettu maissitärkkelys, happo (E260), suola, mausteet (SINAPINSIEMEN, kurkuma, valkopippuri), paprika, sakeuttamisaineet (E407, E415), väkiviinaetikka, hapettumisenestoaineet (E331, E300), säilöntäaine (E211), aromit, väri (E150c)), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 427 kJ/102 kcal, Rasva 6,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,8 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 8,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 1,1 g

Keskiviikko 07.10.2026

Lounas

Kasvissosekeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanasose (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), palsternakkasose (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 ltää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 238 kJ/57 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,9 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 1,0 g, Suola 0,65 g

Raejuusto

L

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

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

Laktoosia < 1 g per 100 g

Torstai 08.10.2026

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 porsaankinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

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, 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

Perjantai 09.10.2026

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), TONNIKALA (TONNIKALA boniitti (Katsuwonon pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51 ja 57), vesi, suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sokeri (sokeri), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 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, tomaattitäysmehu, happamuudensäätöaine (sitruunahappo)), härkis (vesi, härkäpapu 24 % (jauho, rouhe), herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli, meirami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 312 kJ/75 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 8,4 g, josta sokereita 3,1 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,90 g

Viikko 42

Maanantai 12.10.2026

Lounas

Kanakeitto

G, K, M

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, keittojuures (porkkana (40 %), suomalainen lanttu (30 %), suomalainen palsternakka, purjo), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), 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), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), persilja (persilja)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 201 kJ/49 kcal, Rasva 1,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 6,9 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,48 g

Tofu-kasviskeitto

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), 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 jauhetu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 251 kJ/60 kcal, Rasva 2,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,69 g

Tiistai 13.10.2026

Lounas

Kalastajanpyörökät

G, K, M

KALAPyörökkä (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 tyydyttynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 0,5 g, Proteiini 13 g, Suola 0,80 g

Punajuuripyörökät

G, K, M

punajuuripyörökkä (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 tyydyttynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 9,5 g, josta sokereita 4,6 g, Proteiini 6,6 g, Suola 0,90 g

Tartarkastike

G, K, L

KERMAVIILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), tartar-pikkelssi (Porkkana 26 %, kurkku 22 %, sokeri, etikka, kukkakaali 11%,pikkusipuli 8 %, vesi, suola, säilöntäaine (E202), luontainen aromi.), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 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 tyydyttynyttä rasvaa 4,4 g, Hiilihydraatit 10,0 g, josta sokereita 9,5 g, Proteiini 2,4 g, Suola 0,52 g

Keskiviikko 14.10.2026

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), jauhetu 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 tyydyttynyttä 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%), punajuurisuikaleet (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 15.10.2026

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

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI)), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkaesitiini), happamuudensäättöaineet (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

Perjantai 16.10.2026

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, happamuudensäättöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Aromit, suola, maltodekstriini (maissi), maissitärkkelys, sipuli, sokeri, rapsiöljy, väri (E150c), kirveli.), 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 0,83 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 (vesi, härkäpapu 24 % (jauho, rouhe), herneproteiini, 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, happamuudensäättöaine (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 tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,1 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,63 g

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