

2021  
KASVISLISTA VIIKOT 1 - 30

Terveyskeskuksen ruokasali  
HENKILÖSTÖ



Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Viikko 5,11,17,23,29	Italian pastavuoka (ilmastokestävä kasvisruoka), salaatti	Mifujauhiskastike, perunat, salatti, suolakurkkuviipaleet	Meksiloinen papukeitto (ilmastokestävä kasvisruoka), ruisleipä (perunavuoka LÄHITUOTE), salaatti	Kasvismakkara, perunasose L,G,A, salaatti	Kasvisohratto, salaatti, mustaherukkahillo
Viikko 6,12,18,24,30	Linssi-perunakiusaus (ilmastokestävä kasvisruoka), salaatti	Keltainen papucurry (ilmastokestävä kasvisruoka), riisi-moniviljaseos, salaatti, mustaherukkahillo	Kermanen bataattisosekeitto ja ranskankerma, saaristolaisleipä (LÄHITUOTE), salaattipöytä	Mifulasagnette, Salaatti	Kasvispihvit ja perunasose, salaatti, Tzatziki L,G,A
Viikko 1,7,13,19,25	Härkibolognese, täysjyväpasta L,M,A,salaatti	Kasvis-papukroketit, perunasose, vihantakastike, salaatti	Hernekeitto (quorn) salaattipöytä, ruisleipä (perunavuoka, LÄHITUOTE) Pannari ja tuoremarjasose	Punajuuri-nyhtökauravuoka (ilmastokestävä kasvisruoka), salaatti	Porkkanaohukaiset L,A, perunasose, Talon salaatti
Viikko 2,8,14,20,26	Nyhtökaurastroganoff (ilmastokestävä kasvisruoka) kermaperunat ,salaatti	Talon kasvispihvit, perunasose, salaatti, tillikastike	Mifu-minestronekeitto, ruisnappi (LÄHITUOTE), salaattipöytä	Linssi-porkkanakastike, perunat ja salaatti	Härkäpapu-makaronilaatikko (ilmastokestävä kasvisruoka), salaatti
Viikko 3,9,15,21,27	Kikherne-kasviskastike, perunat ja lämmin kasvislisäke , salaatti	Papumureke (ilmastokestävä kasvisruoka) ja perunasose, juustosalaatti ja puolukkahillo	Kesäkeitto , ruisleipä, salaattipöytä	Kaurajauhis-kasvispastapastavuoka, salaatti	Hedelmäinen kasviskastike ja riisi-moniviljaseos, salaatti
Viikko 4,10,16,22,28	Kasvispyörökät ja kermakastike, perunat,salaatti	Uunikasvisvuoka (Quorn) ja perunat, salaatti	Soijamakkarakeitto, sämpylät, salaattipöytä	Pinaattiohukaiset, perunasose, pastasalaatti, raejuusto ja tuoremarjahillo	Herkuttelijan kaurajauhiskastike, ohrahelmi, salaatti, mustaherukkahillo

Jokaisella aterialla leipä, ravintorasva, maito, piimä ja vesi. Henkilöstöruokailuun kuuluu perusruokalistan mukainen jälkiruoka. Ruokalistamuutokset mahdollisia.  
Lyhenteiden selvitykset: VL= vähälaktoosinen, L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, A=sisältää allergeeni