

| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 | Tomaattinen uunimakkara Chilinen kasviskastike Peruna Uunijuurekset Marinoitu kaalisalaatti Jäävuorisuikale Tomaattilohko Kurkkuviipale | Kirjolahikiusaus tai Tex-Mex kirjolahikiusaus Kasviskiausaus Höyrytetty parsakaali Punajuuri-omenasalaatti Jääsalaatti, jäävuorisuikale Vesimeloni Varsiselleri, seesaminsien + marinadi Herne | Riisipuuro Sekamarjakeitto Palvikinkku (juusto) Kaaliraaste, jäävuorisalaatti Tomaattiviipale Kidneypapu Purjosipuli Mandariinilohko | Jauhelihapihvi, lindströminpihvi tai jauhemaxapihvi Punajuurihihvi tai kasvispapukroketti Peruna Sienikastike tai valkokastike Kaali-kiinankaali-ananassalaatti Porkkanaraaste Paprikasuikale Puolukkahillo | Lihakeitto Linssi-juureskeitto Puolukkavaahto tai Hedelmärahka Mustikka-sipulisalaatti Tomaattiviipale Maissi Maustekurkkuviipale |
| 2 | Broileria mangokastikkeessa tai Aurinkoinen broileripata Kikherne-kasviscurry Keitetty ohra tai riisi-viljaseos Kyssäkaali-porkkanaraaste Lollorosso, jääsalaatti Tomaattilohko Hillosipuli | Tex-Mex jauhelihaperunavuoka Kookos-Kasviskeitto Marinoitu kaalisalaatti Jäävuorisuikale Salaattivihannekset Kurkkukuutio | Kalapyörykkä Kasvispihvi Peruna Kermaviilikastike Kukkakaali-mustaherukkasalaatti Jäävuorisuikale, salaattisekoitus Tomaattikuutio Purjosipuliviipale | Pinaattiohukaiset Porkkana-perunasose Pasta-metvurstisalaatti Lantturaaste, persilja Oliivi, vihreä viipale Puolukkahillo | Makkarakeitto Kukkakaalikeitto Jäävuorisuikale, punakaali Tomaattiviipale Vihreä papusalaatti Kurpitsapikkelssi |
| 3 | Rapea kalapala tai Paistettu kirjolohi Porkkanapyörykkä Perunasose Tartarkastike Jääsalaatti, jäävuorisuikale Tomaattikuutio Purjosipuli Papusekoitus Punajuuriviipale | Kinkkukiusaus Juustoinen punajuurikiusaus Marinoitu kaalisalaatti Porkkanaraaste Kurkkuviipale Persikkakuutio | Lihapyörykkä tai broileripyörykkä Kasvispihvi mexican Ruskea kastike/currykastike Peruna Uunijuurekset Jäävuorisuikale, salaattisekoitus Kasvissekoitus Tomaatti-sipulisalaatti Maustekurkkuviipale | Broileri-pinaatti pastavuoka Kasvispalermo tai Nuudeli-quornwok Punakaaliraaste Mustaherukkahillo Jäävuorisuikale Mandariinilohko Vihreä papusalaatti | Perunavelli Sämpylä Mansikka-raparperikiisseli Puutarhurin ohrasalaatti Lehtisalaatti Porkkanaraaste Paprikasalaatti Suklaakiisseli |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| 4 | Kiinalainen possupata Riisiviljaseos Kasvisvuoka Marinoitu kaalisalaatti Jääsalaatti Tomaattilohko He-ma-pa | Uunimakkara Kasvis-kaalikääryle Perunasose Porkkana-palsternakka-viikunaraaste Jäävuorisalaatti Salaattivihannekset Kurkkusalaatti | Kasvissekeitto Ruiskolmio Juustosalaatti tai Nuudelisalaatti Lehtisalaatti Tomaattiviipale Marinoitu punasipuli Mustaherukkakiisseli | Broilerikastike Tomaattinen linssi-kasvisrisotto Kasvismunakasrulla Jäävuorisuikale Porkkanaraaste Chilikurkut Maissi Mustaherukkahillo | Kalakeittoa Kesäkeitto tai juustokeitto Kyssäkaali-raejuustosalaatti Jääsalaatti Persikkakuutio Papusekoitus |
| 5 | Broilerikeitto Kasvisborssi Jäävuorisuikale, lollorosso Mandariinilohko Oliivi Kurkkuviipale Kikherne | Jauheliha-makaronilaatikko Makaronilaatikko tai Kasvispyttipannu Kaaliraaste/jääsalaatti Porkkanaraaste Maustekurkkuviipale Punajuorisalaatti (atria) | Broileri-kasviskisuus Kreikkalainen kasviskisuus Marinoitu kaalisalaatti Tomaattilohko Kurkkukuutio Punasipulirengas | Kalamurekepihvi Juuresmureke Pinaattikastike Peruna Punakaali-punajuuri-purjosalaatti Jäävuorisalaatti, salaattisekoitus Kurkkuviipale | Hernekeitto Sekaleipä Juustoviipale Porkkana-pannukakku ja mansikkahillo Kaali-kiinankaalisalaatti Tomaattikuutio Maustekurkkuviipale |
| 6 | Nakkikastike Peruna Punajuurisosekeitto Porkkanaraaste, lantturaaste Jäävuorisuikale Ananaspala Härkäpapu Puolukkahillo | Uunissa haudutetut muikut tai Kuorutettua kirjolohta Perunasose Hernepihvi Kaali-raejuusto-rusinasalaatti Jäävuori Tomaattiviipale Herne Punajuuriviipale | Ohrapuuro ja puolukkakeitto tai Mannapuuro ja mustikkakeitto Fetasalaatti Porkkanaraaste Maustekurkkuviipale | Jauhelihalasagnette tai Broilerilasagnette Kasvislasagnette tai Quornlasagnette Kesäinen raastesalaatti Jäävuorisuikale Kurkkukuutio | Broileriseljanka Kermanen tomaatti-paprikakeitto Vaniljainen kiisseli ja hillo Marinoitu kaalisalaatti Jääsalaatti, lollorosso Tomaattilohko Marinoitu punasipuli |
| 7 | Bolognesekastike Pasta Kasvisrisotto Kiinankaali-tomaatti-melonisalaatti Kesäkurpitsasuikale Herne | Kalaa tomaattikastikkeessa Peruna Kuorutettu bataatti Höyrytetty parsakaali Punajuuri-kaaliraaste Jääsalaatti Tomaattilohko Oliivi | Kaalilaatikko Maksalaatikko Linssi-kasvismuhenno Peruna Jäävuorisuikale Porkkanaraaste Perunasalaatti Ananaspala Puolukkahillo/Puolukat | Tortilla jauheliha-paputäytteellä Tortilla kasvistäytteellä Jäävuorisuikale, kaaliraaste Kurkkukuutio Tomaattisalsa Jalapenoviipale Kermaviilikastike | Pinaattikeitto Kananmuna Sämpylä Juustoviipale Marjavispipuuro Lehtisalaatti Tomaattiviipale Timjamimarinoidut kesäkurpitsasuikaleet |