

vko	MA	TI	KE	TO	PE
15 21	Broileri-kurpitsavuoka <i>Härkis-perunalaatikko</i> jääsal.-punasal.-ananassalaatti	Kasvispyörökät /-pihvi tartarkastike, peruna /-sose kiinankaali-kurkku-melonisalaatti	Hernekeitto <i>Soija-hernekeitto</i> tuorepala/hedelmä	Tonnikala-pastavuoka <i>Kasvisnuudelivuoka</i> caesarsalaatti	Jauhelihakeitto Karhisen LUOMUlihasta <i>Farmarin paahdettu juuressosekeitto</i> jormaohrasämpylä tuorepala /hedelmä
16 22	Kalastajan kalapyörökä <i>Kasvis-härkäpapumureke</i> kastike, peruna/-sose punajuuri-raejuustosalaatti	Uunimakkara <i>Munakasrulla</i> sinappirelish, peruna /-sose lanttu-porkkanaraaste	Riisivelli juusto / kasvistahna, ruisruutu tuorepala, hedelmä	Jauheliha-kastike <i>Chili sin carne</i> täysjyväpasta kaali-puolukkasalaatti	Kalakeitto Nurmeksen kirjolohesta <i>Punajuuri-kookoskeitto</i> sämpylä tuorepala /hedelmä
11 17	Samettinen broilerikeitto <i>Linssi-kasviskeitto</i> tuorejuustolevite tuorepala/hedelmä	Italianpata, juustoraaste <i>Soija-italianpata, juustoraaste</i> kiinankaali-kurkku-retiisialaatti	Sydänystävällinen lohimurekepihvi <i>Karibianpihvi</i> kermaviilikastike, perunasose porkkanaraaste	Kasvislasagnette jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti	Naudanlihakeitto <i>Bataattisosekeitto</i> moniviljaruutu tuorepala
12 18	Paella broilerista <i>Kasvis-pastavuoka</i> mustaherukka-omenasalaatti	Sinappinen uunikala, peruna/-sose <i>Kasvimoussaka</i> porkkanaraaste	Pinaattivelli Tohmajärven kananmuna grahamsämpylä tuorepala	Jauhelihapyyörökät ja kastike <i>Mifu-kastike</i> peruna/-sose hedelmäinen kaalisalaatti	Sianliha-perunalaatikko Koivikon Lähilihan lihasta <i>Texmex-kasvisvuoka</i> punajuuriviipaleet, kiinankaali-kurkkusalaatti
13 19	Kasvisosekeitto juusto ruisruutu tuorepala/ hedelmä	Jauheliha-makaronilaatikko <i>Kasvimakaronilaatikko</i> tomaattisose kaali-porkkana-ananassalaatti	Broilerimureke tai -pyörökät /-nugetit <i>Mexican kasvispihvit</i> currykastike, peruna /-sose kiinankaali-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Ohrasuurimopuuro Liperin Myllyn LUOMUohrasta marjakeitto leikkele, tuorepala	Kirjolahikiusaus <i>Juures-vuohenjuusto-perunapaistos</i> porkkanasuikale jäävuori-kurkku-melonisalaatti
14 20	Kermainen broilerikastike <i>Itämainen linssi-kasvispata</i> moniviljariisi jääv.-porkk.-punak.-hunajamelonisalaatti	Pinaattiohukaiset suomal.marjahillo tonnikalasalaatti <i>juusto-pastasalaatti</i>	Perunavelli sydänystävällinen porkkanagrahampiirakka tuorepala / hedelmä	Jokapojan kalapala, kermaviilikastike <i>Kasvispuikot</i> perunasose kiinankaali-parsakaali-kurkkusalaatti	Kaalilaatikko tai Maksalaatikko <i>Kaalilaatikko soijarouheesta tai Punajuurivuoka</i> puolukka-kurpitsahillo tai puolukkahillo porkkanaraaste

Aterioilla tarjotaan aina ruis- ja näkkileipää, kasvirasvaa sekä rasvatonta maitoa ja luomupiimää. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten takia.

Pyrimme huomioimaan myös juhlapyyhiä, erilaisia teemoja ja sesonkeja sekä luomu- ja lähituotantoa ruokalistalla. Tuoretta leipä on pääasiassa Pohjois-Karjalaista tuotantoa.