

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 1

Viikko 43

Maanantai 21.10.2024	Tiistai 22.10.2024	Keskiviikko 23.10.2024	Torstai 24.10.2024	Perjantai 25.10.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lasagneita LA	Kasvisseosekeittoa LA, G, *	Broileriviilokkia MA	Itämeren kalapihvejä LA, G	Tortillaa MA
Kasvis-härkisvuokaa LA, *	Raejuustoa LA, G	Kookosmifua LA, G, *	Mexican kasvispihvejä LA, G, *	Chili con polloa, MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Grahamlihapiirakkaa LA	Ohrahelmiä MA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Chili sin carnea MA, G, *
Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampiirakka MA, *	Kurpitsasalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Oliiveja MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Porkkanaraastetta MA, G	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Tomaattikuutioita MA, G
Kurpitsaleipää	Banaania	Kurkkusuikaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Maissia MA, G	Luomu ruisleipää MA	Salaattijuustoa LA, G
		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Jalapenoja MA, G
				Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista 2

21.10.2024 - 27.12.2024 sivu 2

Viikko 44

Maanantai 28.10.2024	Tiistai 29.10.2024	Keskiviikko 30.10.2024	Torstai 31.10.2024	Perjantai 01.11.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihapastapaistosta LA	Makkarakastiketta MA	Lohiperunavuokaa LA, G	Kalkkunakastiketta LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G
Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG	Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *	Tomaattista herne-kasviskastiketta, MA, G	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *
Jäävuorisalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Kaaliraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Paprikkaa MA, G
Vesimelonikolmioita MA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Tillikurkkua MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Punajuurikuutioita MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Kaurainen sämpylä MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	Herneitä MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:
		Luomu ruispalaleipää	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Omenaa

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 3

Viikko 45

Maanantai 04.11.2024	Tiistai 05.11.2024	Keskiviikko 06.11.2024	Torstai 07.11.2024	Perjantai 08.11.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Butter chicken LA, G	TexMexvuokaa LA, G	Spelttihelmipuuroa	Rapeita kalapyöryköitä G,LA	Jauheliuhakeittoa MA, G
Papu-juustokastiketta LA, G, *	Kasvismakaronilaatikkoa LA, *	Kuningatarhilloketta MA, G	Punajuuri-pyöryköitä MA, G, *	Kesäkeittoa, LA, G, *
Ohrahelmiä MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Leikkelettä, kinkku MA, G	Kermaviilikastiketta LA, G	Paprikkaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Maissia MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Paprikakuutioita MA, G	Kurkkupölkkyjä MA, G,	Porkkanaraastetta MA, G	Ruisräppi leipää MA
Persikkaa MA, G	Jalapenoja MA, G	Porkkanapölkkyjä MA, G	Salaattisekoitusta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
Ruissämpylää MA	Nacholastuja MA, G	Perunalimpua MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Ruismuru-mustikkapaistosta MA
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Vaniljakastiketta LA, G

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 4

Viikko 46

Maanantai 11.11.2024	Tiistai 12.11.2024	Keskiviikko 13.11.2024	Torstai 14.11.2024	Perjantai 15.11.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Cappelipaistosta LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Härkäwokkia MA, G
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Intialaista kaalivuokaa MA, *	Tomaattikeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kasviscurrya MA, G, *
Spagettia MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Pinaattihukaisia LA, *	Kauralisäketta, MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattiviipaleita MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Porkkanaraastetta MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Marinoitua punasipulia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Perunasosetta LA, G	Salaattisekoitusta MA, G
Herneitä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Mandariinia	Kaaliraastetta MA, G	Tomaattilohkoja MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Paprikakuutiosekoitusta MA, G	Perunalimppua MA
			Kurkkusalaattia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
			Puolukkasurvosta MA, G	
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 5

Viikko 47

Maanantai 18.11.2024	Tiistai 19.11.2024	Keskiviikko 20.11.2024	Torstai 21.11.2024	Perjantai 22.11.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makaronilaatikka LA	Kalakeittoa LA, G	Jauhelihakastiketta MA	Hernekeittoa MA, G	Lihapyöryköitä MA
VegeTexMexvuokaa MA, *	Juusto-kasviskeittoa LA, G, *	Kasvisbolognesea Mifu LA, G, *	Juussosekeittoa LA, G, *	Kasvispyöryköitä MA, *
Jäävuorisalaattia MA, G	Keitettyä kananmunaa MA, G	Puutarhurinkasvissekoitusta MA, G	Juustoa, Kerma LA, G	Pippurikastiketta LA, G
Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Perunaa MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Luomu ruisleipää MA	Porkkanaraastetta MA, G
Nacholastuja MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	Tomaattilohkoja MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Jäävuorisalaattia MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Omena	Kurkkupölkkyjä MA, G,	Pannukakkua	Puolukkasurvosta MA, G
		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Mansikkasurvosta MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista 2

21.10.2024 - 27.12.2024 sivu 6

Viikko 48

Maanantai 25.11.2024

Tiistai 26.11.2024

Keskiviikko 27.11.2024

Torstai 28.11.2024

Perjantai 29.11.2024

Ajankohtaista

Pikkujoulu

Lounas

Broilerviilokkia MA

Kookosmifua LA, G, *

Ohrahelmiä MA

Porkkanaraastetta MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Maissia MA, G

Mustaherukkahilloa MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Kasvissosekeittoa LA, G, *

Raejuustoa LA, G

Grahamlihapiiirakkaa LA

Porkkana-grahampiiirakka MA, *

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Banaania

Lounas

Lasagnetta LA

Kasvis-härkisuokaa LA, *

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Salaattijuustoa LA, G

Oliiveja MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Itämeren kalapihvejä LA, G

Mexican kasvispihvejä LA, G, *

Sitruuna-tillikastiketta LA, G

Perunaa MA, G

Punajuuri-omenaraastetta MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Luomu ruisleipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Lounas

Riisipuuroa G

Rusinakeittoa MA, G

Kaneli-sokeria MA, G

Leikkelettä, kalkkuna MA, G

Juustoa, Kerma LA, G, *

Kurkkuviipaleita MA, G

Joululimppua

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Omena

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista 2

21.10.2024 - 27.12.2024 sivu 7

Viikko 49

Maanantai 02.12.2024

Tiistai 03.12.2024

Keskiviikko 04.12.2024

Torstai 05.12.2024

Perjantai 06.12.2024

Ajankohtaista
Itsenäisyyspäivä

Lounas

Jauhelihapastapaistosta LA
Kreikkalaista kiusausta LA, G, *
Jäävuorisalaattia MA, G
Vesimelonikolmioita MA, G
Kurkkukuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Makkarakastiketta MA
Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG
Perunaa MA, G
Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Lohiperunavuokaa LA, G
Voimapapuspelttilasagnettoa LA, *
Kaaliraastetta MA, G
Punajuurikuutioita MA, G
Tillikurkkua MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Jauhelihapihvejä MA, G
Kasvispihvejä MA, G, *
Kermaperunoita LA, G
Salaattisekoitusta MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G
Paprikakuutiosekoitusta MA, G
Kurpitsasalaattia MA, G
Perunarieskaa LA
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
Mansikkakiisseliä MA, G

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 8

Viikko 50

Maanantai 09.12.2024	Tiistai 10.12.2024	Keskiviikko 11.12.2024	Torstai 12.12.2024	Perjantai 13.12.2024
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Savukanakiusausta LA, G	Ohrapuuroa	Butter chicken LA, G	Rapeita kalapyöryköitä G,LA	Jauhelihakaalikeittoa MA, G
Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG	Mustikkakeittoa MA, G	Mangomifua L, G, *	Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G	Kesäkeittoa, LA, G, *
Jäävuorisalaattia MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G	Ohrahelmiä MA	Kermaviilikastiketta LA, G	Paprikkaa MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Mandariinilohkoja MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Ruissämpylää MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Luomu ruispalaleipää	Kurkkukuutioita MA, G	Salaattisekoitusta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Punajuuriviipaleita MA, G	Kauramuru-omenapaistosta MA
			Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Vaniljakastiketta LA, G

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista 2

21.10.2024 - 27.12.2024 sivu 9

Viikko 51

Maanantai 16.12.2024

Tiistai 17.12.2024

Keskiviikko 18.12.2024

Torstai 19.12.2024

Perjantai 20.12.2024

Lounas

Mausteista jauhelihakastiketta, MA
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *
Spagettia MA
Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G
Herneitä MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Cappelipaistosta LA
Intialaista kaalivuokaa MA, *
Jäävuorisalaattia MA, G
Tomaattiviipaleita MA, G
Marinoitua punasipulia MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Lohikeittoa LA, G
Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, *
Kurkkuviipaleita MA, G
Pehtoorin perunalimppua MA
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Mandariinia

Lounas

Kalkkunaa MA, G
Kylmäsavutofua GL, MA
Roseepippurikastiketta LA, G
Perunaa MA, G
Porkkanalaatikkoa LA, G
Herneitä MA, G
Kurkku-tuoresalaattia MA, G
Persikkaa MA, G
Rosollia MA, G
Pipareita

Lounas

Riisipuuroa G
Rusinakeittoa MA, G
TAI
Kaneli-sokeria MA, G
Juustoa, Edam LA, G
Kurkkuviipaleita MA, G
Joululimppua
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
Omenaa

Kaneliomenan lounaslista
21.10. - 27.12.2024

Ruokalista	2
21.10.2024 - 27.12.2024	sivu 10

Viikko 52

Maanantai 23.12.2024

Tiistai 24.12.2024

Keskiviikko 25.12.2024

Torstai 26.12.2024

Perjantai 27.12.2024