

1, 8, 15, 22, 29	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Chili Sin Carne M, GL Riisi Salaatti Näkkäri		Papu	Mysli, porkkanatikut
tiistai	Kalastajanpyörykkä L, GL Peruna Salaatti Näkkäri		Kasvispyörykkä	Riisipiirakka, juusto, hedelmää
keskiviikko	Jauhelihapastavuoka L Salaatti Näkkäri	Soija	Soija	Leipä, juusto, hedelmää
torstai	Kanakeitto L, GL Näkkäri	Tofu	Tofu	Talon tapaan
perjantai	Kebabkiusaus L, GL Salaatti Leipä tai näkkäri	Vegelastu	Vegelastu	Sämpylä, juusto, hedelmää

2, 9, 16, 23, 30	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Paprikainen kookoskanakastike M, GL Riisi Salaatti Näkkäri	Quorn	Papu	Maissihiutale, hedelmää
tiistai	Makkarakastike M, GL Peruna Salaatti Näkkäri	Kasvisnakki	Kasvisnakki	Riisipiirakka, juusto, hedelmää
keskiviikko	Fetapinaattilasagnette L Salaatti Leipä tai näkkäri		Linssi	Sokeroimaton jogurtti, leipä tai näkkäri, porkkanatikut
torstai	Kolmenkalankeitto L, GL Näkkäri			Sämpylä, juusto, hedelmää
perjantai	Jauhelihakiusaus L, GL Salaatti Leipä tai näkkäri	Soija	Soija	Talon tapaan

3, 10, 17, 24, 31	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Tomaattinen kanakastike L, GL Riisi Salaatti Näkkäri	Tofu	Tofu	Mysli porkkanatikut
tiistai	Kasviskepukka Veg, GL Muusi L Salaatti Näkkäri			Pinaattialetut, hedelmää
keskiviikko	Makaronilaatikko L Salaatti Näkkäri	Soija	Soija	Hedelmäsalaatti, leipä tai näkkäri
torstai	Hernekeitto M, GL Näkkäri	Soija	Soija	Pannukakku, hillo, hedelmää
perjantai	Tonnikalakiusaus L Salaatti Leipä tai näkkäri		Linssi	Talon tapaan

4, 11, 18, 25	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Tonnikalakastike L, GL Riisi Salaatti Näkkäri		Tofu	Riisimurot, porkkanatikut
tiistai	Broilerpyörykkä L, GL Peruna Salaatti Näkkäri	Kasvispyörykkä	Kasvispyörykkä	Riisipiirakka, juusto, hedelmää
keskiviikko	Makkarapastavuoka L Salaatti Leipä tai näkkäri	Kasvisnakki	Kasvisnakki	Rahka, leipä tai näkkäri, hedelmää
torstai	Kookoskanakeitto M, GL Näkkäri	Quorn	Papu	Sämpylä, juusto, hedelmää
perjantai	Pinaattinen mifukiusaus L, GL Salaatti Leipä tai näkkäri		Linssi	Talon tapaan

5, 12, 19, 26	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Linssiburgundinpata Veg, GL Riisi Salaatti Näkkäri			Murot, hedelmää
tiistai	Jauhelihakastike M, GL Peruna Salaatti Näkkäri	Soija	Soija	Porkkanaletut, hedelmää
keskiviikko	Lohipastavuoka L Salaatti Näkkäri		Tofu	Leipä, leikkele, hedelmää
torstai	Kasvisseikeitto L, GL Raejuusto L Sämpylä		Linssi	Grahampiiirakka
perjantai	Broilerikiusaus L, GL Salaatti Leipä tai näkkäri	Quorn	Vihreä papu	Talon tapaan

6, 13, 20, 27	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Hedelmäinen kookoskanakastike M, GL Riisi Salaatti Näkkäri	Tofu	Tofu	Mysli
tiistai	Sitruunainen kalaleike M Muusi L Salaatti Näkkäri		Punajuuripihvi	Riisipiiirakka, juusto, hedelmää
keskiviikko	Broilerpastavuoka L Salaatti Leipä tai näkkäri	Quorn	Papu	Sokeroimaton jogurtti, leipä tai näkkäri, hedelmää
torstai	Pinaattikeitto L, GL Kanamuna Sämpylä			Pizza tms, hedelmää
perjantai	Porokiusaus Punajuuri Leipä tai näkkäri	Mifu	Vihreä papu	Talon tapaan

7, 14, 21, 28	lounas	kasvisruoka	vegaani	välipala
maanantai	Stroganoff L, GL Riisi Salaatti Näkkäri	Vegetastut	Vegetastu	Riisimurot, hedelmää
tiistai	Kananugetti M Muusi L Salaatti Näkkäri	Vegenugetti	Vegenugetti	Ohukainen, hedelmää
keskiviikko	Tonnikalapastavuoka L Salaatti Leipä tai näkkäri		Tofu	Hedelmäsalaatti, leipä tai näkkäri
torstai	Jauheliuhakeitto M, GL Näkkäri	Soija	Soija	Sämpylä, juusto, hedelmää
perjantai	Kasviskiusaus L, GL Salaatti Leipä		Linssi	Talon tapaan