

# LOUNASLISTA

## VIIKOT

3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51

### MAANANTAI

Helmen makkarapannu **L O**  
Kananpojanpaistia ja bbq-kastiketta **M O**  
Kermanen lohikeitto **L O**  
Oopperaleike **L**

### TIISTAI

Helmen pannupihvejä ja ruskistettua sipulia **L O**  
Kanapastaa béarnaise  
Pinaattikeitto ja keitettyä kananmunaa **VL**  
Possun pippurilehtipihvi **L O**

### KESKIVIIKKO

Pippuripossupataa **L O**  
Paneroitua kampelaa (Luoteis-Atlanti) ja tartarkastiketta **L**  
Kookos-kanakeitto **M O**  
Possun grillipihvi **L O**

### TORSTAI

Uunimakkaraa **L O**  
Savulohikiusausta (NO) **L O**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja aurajuustoa **L O**

### PERJANTAI

Helmen lihapullia ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Makkarakeitto **M O**  
Hawaijin leike

### LAUANTAI

Kalapihvejä ja tartarkastiketta **L**  
Lasagnea **VL**  
Floridan broileria

### SUNNUNTAI

Hedelmäinen currykana **L O**  
Helmen kebabia (EU) **M O** ja valkosipulikastiketta **L**  
Possun lehtipihvi ja maustevoita **L O**

## VIIKOT

4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52

### MAANANTAI

Jauhelihakastiketta **L O**  
Dijonin kanaa **L O**  
Meksikon tomaattikeitto **L O**  
Porsaan ulkofileepihvi ja béarnaisekastiketta **O**

### TIISTAI

Pyttipannua ja paistettuja kananmunia **M O**  
Sitrusgratinoitua kalaa (Tyyneri) **L**  
Jauhelihakeitto **M O**  
Hawaijin broilerileike

### KESKIVIIKKO

Lihamureketta ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Kievin kanaa **L**  
Savukirjolohikeitto (NO) **L O**  
Sipulipihvi possun ulkofileestä **L O**

### TORSTAI

Béarnaisekastikkeella täytettyä paneroitua kampelaa (Koillis-Atlanti)  
Sipuli-makkarapihvejä **L O**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja pekonia **L O**

### PERJANTAI

Helmen lihapullia ja pippurikermakastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Nakkikeitto **M O**  
Metsästäjän leike **L**

### LAUANTAI

Salamikiusausta **L O**  
Kukkoa viinissä **M O**  
Täytetty possun lehtipihvi **L O**

### SUNNUNTAI

Mureaa possunniskaa ja pippurikastiketta **L O**  
Lohilasagne (FI/SWE/NO) **L**  
Pariloitua broileria ja béarnaisekastiketta **O**

## VIIKOT

5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

### MAANANTAI

Makkarakastiketta **L O**  
Helmen fish & chips (Pohjoinen Tyyneri) **M O**  
Curry-kanakeitto **L O**  
Oopperaleike **L**

### TIISTAI

Helmen pannupihvejä ja sipuli-pekoni-kastiketta **L O**  
Kananpoikaa sweet 'n' sour **M O**  
Kermanen lohikeitto **L O**  
Possun pippurilehtipihvi **L O**

### KESKIVIIKKO

Karjalanpaistia **M O**  
Kaalilaatikkoo ja puolukkaa **M O**  
Sienikeitto **VL**  
Possun grillipihvi **L O**

### TORSTAI

Mantelikalaa (Koillis- ja Luoteis-Tyyneri) ja tillikermaviilikastiketta **L**  
Paholaisen broileripataa **L O**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja aurajuustoa **L O**

### PERJANTAI

Helmen riistalihapullia ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Espanjalainen chorizokeitto ja ranskankermaa **VL O**  
Hawaijin leike

### LAUANTAI

Helmen pasta carbonara **L**  
Paneroitua kalaa (Pohjoinen Tyyneri) ja kermaviilikastiketta **L**  
Floridan broileria

### SUNNUNTAI

Kreikkalaista lihamureketta **L O**  
Broileri-parmesanleike ja ranch-kastiketta **L**  
Possun lehtipihvi ja maustevoita **L O**

#### Viikonloppulounas tarjolla seuraavilla asemilla:

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Laitila, Laukaa Lievestuore, Muurame, Mäntsälä P, Orivesi, Parkano, Pihlpuudas Putaanportti, Porvoo, Raasepori Karjaa, Rovaniemi Napapiiri, Salo Halikko, Siitinjärvi, Vantaa Ruskeasanta, Ylöjärvi, Äänekoski Hirvaskangas

**L** Laktoositon **M** Maidoton **VL** Vähälaktoosinen  
**O** Gluteenittomista raaka-aineista valmistettu annos.  
Kysy lisää henkilökunnalta.

# LOUNASLISTA

## VIIKOT

6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

### MAANANTAI

Kanan paistileikettä  
ja pippurikermakastiketta **L O**  
Kaatikäryleitä ja puolukkaa **L O**  
Kermanen lohikeitto **L O**  
Porsaan ulkofileepihvi  
ja béarnaisekastiketta **O**

### TIISTAI

Helmen kebabia (EU) **L O**  
Kanapastaa béarnaise  
Pinaattikeitto ja  
keitettyä kananmunaa **VL**  
Hawaijin broilerileike

### KESKIVIIKKO

Makaronilaatikkoo **L**  
Possupataa stroganoff **L O**  
Kookos-kanakeitto  
Sipulipihvi possun ulkofileestä **L O**

### TORSTAI

Pekoninakit **L O**  
Uunisilakoita **VL O**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja pekonia **L O**

### PERJANTAI

Helmen lihapullia  
ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Makkara-keitto **M O**  
Metsästäjän leike **L**

### LAUANTAI

Paistettua kirjolohta  
(FI/SWE/NO/DK/EE) ja sitruuna-  
hollandaisekastiketta **O**  
Jauheliha-aurajuustokiusaus **L O**  
Täytetty possun lehtipihvi **L O**

### SUNNUNTAI

Possun savukassleria  
ja punasipulikastiketta **M O**  
Siipibuffet **L O**  
Pariloitua broileria  
ja béarnaisekastiketta **O**

## VIIKOT

1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49

### MAANANTAI

Sitruunasmetanabroileria **L O**  
Pyttipannua ja paistettuja  
kananmunia **M O**  
Meksikon tomaattikeitto **L O**  
Oopperaleike **L**

### TIISTAI

Helmen makkarahvit **L**  
Kalapihvejä ja tartarkastiketta **L**  
Jauheliha-keitto **M O**  
Possun pippurilehtipihvi **L O**

### KESKIVIIKKO

Pekoni-riistakäristystä (EU/NZ) **M O**  
Jauhemaksapihvejä **L O**  
Savukirjolohikeitto (NO) **L O**  
Possun grillipihvi **L O**

### TORSTAI

Lasagnea **VL**  
Silakkapihvejä (Koillis-Atlanti) **L**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja aurajuustoa **L O**

### PERJANTAI

Helmen lihapullia  
ja pippurikermakastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Nakkikeitto **M O**  
Hawaijin leike

### LAUANTAI

Savulohipastavuokaa (NO) **L**  
Sveitsiläistä lihamureketa **L O**  
Floridan broileria

### SUNNUNTAI

Mureaa possunniskaa  
ja sinappikastiketta **L O**  
Kalamureketa ja sitruuna-  
hollandaisekastiketta **O**  
Possun lehtipihvi ja maustevoita **L O**

## VIIKOT

2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50

### MAANANTAI

Riistakiusausta (EU/NZ)  
ja puolukkaa **L O**  
Lohileike (NO) ja Helmen  
remouladekastiketta  
Curry-kanakeitto **L O**  
Porsaan ulkofileepihvi ja béarnaisea **O**

### TIISTAI

Lindströminpihvejä (EU) **L**  
Salamipastaa **L**  
Kermanen lohikeitto **L O**  
Hawaijin broilerileike

### KESKIVIIKKO

Tacokermakanaa **L O**  
Karjalanpaistia **M O**  
Sienikeitto **VL**  
Sipulipihvi possun ulkofileestä **L O**

### TORSTAI

Nakkikastiketta **L O**  
Savulohilasagnea (FI/SWE/NO) **L**  
Hernekeitto **M O** ja pannukakkua **L**  
Pariloitua broileria ja pekonia **L O**

### PERJANTAI

Helmen riistalihapullia (FI/EU)  
ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Keittiön valinta  
Espanjalainen chorizokeitto  
ja ranskankermaa **VL O**  
Metsästäjän leike **L**

### LAUANTAI

Texmex-uunimakkaraa **L O**  
Rapeaa kanaa ja valkosipuli-  
jogurttikastiketta **L O**  
Täytetty possun lehtipihvi **L O**

### SUNNUNTAI

Helmen lihamureketa  
ja ruskeaa kastiketta **L O**  
Uunikirjolohta (FI/SWE/NO/DK/EE)  
ja sitruuna-hollandaisekastiketta **O**  
Possun lehtipihvi ja maustevoita **L O**

Viikonloppulounas tarjolla seuraavilla asemilla:

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Laitila, Laukaa Lievestuore, Muurame, Mäntsälä P, Orivesi, Parkano, Pihlkipudas Putaanportti, Porvoo, Raasepori Karjaa, Rovaniemi Napapiiri, Salo Halikko, Siitinjärvi, Vantaa Ruskeasanta, Ylöjärvi, Äänekoski Hirvaskangas

**L** Laktoositon **M** Maidoton **VL** Vähälaktoosinen  
**O** Gluteenittomista raaka-aineista valmistettu annos.  
Kysy lisää henkilökunnalta.