



**JÄMSÄN OPISTOSEURAT 20.-23.7.2023**

**Ravintolan tuotevalikoima ja tuoteselosteet**

(VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton, V= vegaaninen)

# **RAVINTOLAN TUOTEVALIKOIMA JA TUOTESELOSTEET**

**JÄMSÄN OPISTOSEURAT 20.-23.7.2023**



## Sisällysluettelo

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| <b>Ruoat</b>                                           | <b>4</b> |
| Lohikeitto (L, G)                                      | 4        |
| Lihakeitto (M, G)                                      | 4        |
| Jauhelihaspagetti (M)                                  | 4        |
| Riisipuuro (L, G)                                      | 4        |
| Kaurapuuro, maidoton (M)                               | 4        |
| Maustainen porkkana-kurpitsasosekeitto (L, G, V) 300 g | 4        |
| <b>Leipomotuotteet</b>                                 | <b>5</b> |
| Porin poika ruis (L, M, RUNSASKUITUINEN)               | 5        |
| Kaurapala (L, RUNSASKUITUINEN)                         | 5        |
| Perunarieska (M)                                       | 5        |
| Kaffeeviipale (L)                                      | 5        |
| Kampaviineri vaniljatäytteellä (L)                     | 5        |
| Korvapuusti (L)                                        | 5        |
| Vaniljahyrrä (L)                                       | 6        |
| Vadelmamunkki 5 KPL/PSS (L) LITRAMYYNTI                | 6        |
| <b>Leikkele ja juusto</b>                              | <b>7</b> |
| Palvikinkku siivu (M, G)                               | 7        |
| Arla® aamuinen sulatejuustoviipale 11% 600g (L)        | 7        |
| <b>Mehukeitto</b>                                      | <b>7</b> |
| Menu Mansikkakeitto 1 L                                | 7        |
| <b>Juomat</b>                                          | <b>7</b> |
| Arla kevytmaito (2 dl) maito, D-vitamiini              | 7        |
| Arla kevytmaitojuoma laktoositon (2 dl UHT) L          | 7        |
| Menu kaurajuoma (1 l) L                                | 7        |
| Marli Natur täysmehu 2dl appelsiini                    | 7        |
| Trip-juoma, päärynä 2 dl                               | 7        |
| Trip sokeriton Mansikka-vadelmamehujuoma 2dl           | 8        |
| Annoskaakao                                            | 8        |
| <b>Jogurtit</b>                                        | <b>8</b> |
| Arla® Luonto+ mangojogurtti 175 g (L)                  | 8        |
| Arla® Luonto+ mansikkajogurtti 175 g (L)               | 8        |
| Arla® Luonto+ mustikkajogurtti 175 g (L)               | 8        |



|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Arla® Luonto+ AB vaniljajogurtti 175 g (L) .....                  | 8         |
| Arla Perinteinen Mansikkajogurtti 150 g.....                      | 8         |
| Arla Perinteinen Metsämarjajogurtti 150 g .....                   | 8         |
| Arla Perinteinen banaanijogurtti 150 g .....                      | 9         |
| Arla Perinteinen vaniljajogurtti 150 g.....                       | 9         |
| <b>Rasvat.....</b>                                                | <b>9</b>  |
| <b>Erityisruokavaliotuotteet .....</b>                            | <b>9</b>  |
| Oatly kaurajuoma 250ml (G) .....                                  | 9         |
| FAZER AITO kauravälipala 150G (G) .....                           | 9         |
| <b>Gluteenittomat leipomotuotteet .....</b>                       | <b>10</b> |
| Gluteeniton Vaniljamuffinssi (L, G).....                          | 10        |
| Gluteeniton Herkkupulla Rahka-vaniljakreemitäytepulla (L, G)..... | 10        |
| Gluteeniton Siemensydän (M, G) .....                              | 10        |
| Gluteeniton KauraJälkkäri (M, G) .....                            | 10        |
| Gluteeniton Teff Jälkkäri (M, G).....                             | 10        |
| <b>Salaatit.....</b>                                              | <b>11</b> |
| Hetki Kana-tacosalaatti 250 g (L, G) .....                        | 11        |
| Hetki Tonnikala-pasta salaatti 300 g (M) .....                    | 11        |
| Hetki Mozzarellasalaatti 230 g.....                               | 11        |



## Ruoat

### **Lohikeitto (L, G)**

Peruna, **laktoositon vispikerma**, **lohi** tai kirjolohi 23 % (Norja, Ruotsi tai Suomi), sipuli, purjo, suola, maustepippuri. Valmiin keiton lohipitoisuus 14 %

### **Lihakeitto (M, G)**

Peruna, suomalainen naudanliha 20 %, porkkana, lanttu, purjosipuli, palsternakka, suola, lihaliemijauhe (maltodekstriini, suola, liha-aromi, sipuli, sokeri), mustapippuri, valkopippuri. Valmiin keiton lihapitoisuus 12 %.

### **Jauhelihaspagetti (M)**

Tomaattimurska, vesi, suomalainen naudan jauheliha 18 % [naudanliha, vesi, perunakuitu, suola, stabilointiaineet (E450, E451), psyllium, happamuudensäätöaine (E300)], tomaattipyree, sipuli, **SELLERI**, porkkana, rapsiöljy, sokeri, jodioitu suola, valkosipuli, mustapippuri, basilika.

Lihaliemijauhe: Glukoosisiirappi, suola, sokeri, naudanlihauute (6,2 %), maltodekstriini, hiivauute, happamuudensäätöaine (E 330), kasvirasva (palmu), väri (E 150c), aromi.

Spagetti: **vehnä**jauho ja vesi

### **Riisipuuro (L, G)**

Vesi, puuroriisi (22 %), **laktoositon vispikerma**, rapsiöljy, suola.

### **Kaurapuuro, maidoton (M)**

vesi, kaurahiutale, suola

### **Mausteinen porkkana-kurpitsasosekeitto (L, G, V) 300 g**

Vesi, porkkana 29 %, kurpitsa 13 %, kookosmaito, sipuli, maissitärkkelys, omena, jodioitu suola, valkosipuli, soijakastike (etikka), omenatäysmehutiiviste, korianteri, appelsiinitäysmehutiiviste, chili, aromi. Kasvispitoisuus: 49 %



## Leipomotuotteet

### **Porin poika ruis (L, M, RUNSASKUITUINEN)**

RUIS (jauho, rouhe), vesi, VEHNÄjauho, siirappi, perunahiutale, vehnäproteiini, hiiva, jodioitu suola ja RUISmallas (ruis, OHRA), jauhонparanne E300. Rukiin osuus 61 % kaikista jauhoista. Tuote sisältää 38 % ruista.

### **Kaurapala (L, RUNSASKUITUINEN)**

KAURA 48,3% (täysjyväjauho, litiste, leikattu rouhe, lese), vesi, VEHNÄjauho, siirappi, hiiva, psylliumkuitu, suola (suola, jodi), jauhонparanne E300. Täysjyvä- kauraa 68% viljaraaka-aineista.

### **Perunarieska (M)**

VEHNÄjauho, vesi, perunahiutale [peruna, emulgointiaine E471, stabilointiaine E450, happamuudensäätöaineet (E330, E331iii), hapettumisenestoaine E300], siirappi, vehnäproteiini, suola (suola, kaliumjodaatti), leivinjauhe (stabilointiaine E450, perunatärkkelys, nostatusaine E500), happamuudensäätöaine E263, säilöntäaine E282, jauhонparanne E300.

### **Kaffeeviipale (L)**

VEHNÄjauho, vesi, sokeri, rypsiöljy, margariini (rapsiöljy, vesi, suola, aromi), KANANMUNA, leivänparanne [vehnäjauho, emulgointiaine E481, happamuudensäätöaineet (E170, E341), rypsiöljy, jauhонparanne E300], hiiva, suola (suola, jodi), emulgointiaine E472e, kardemumma, kiille [KASEIINI (MAITOProteiini), happamuudensäätöaineet (E450i, E500), LAKTOOSI], jauhонparanne E300

### **Kampaviineri vaniljatäytteellä (L)**

VEHNÄjauho, margariini [kasviöljy (palmu, rapsi, kookos), vesi, suola, aromi, väriaine E160a], vaniljakreemi [vesi, sokeri, glukoosi- fruktoosisiirappi, muunnettu tärkkelys E1442, värit (E516, E160a, E101), stabilointiaineet (E460, E466), suola, säilöntäaine E202, happamuudensäätöaineet (E330, E332ii), aromi], KANANMUNA, riisikrokantti (sokeri, riisi), koristejauhe (sokeri, maissitärkkelys, palmuöljy), sokeri, hiiva, jodioitu suola, kardemumma, kiille [MAITOProteiini, happamuudensäätöaineet (E500i, E339iii)], jauhонparanne E300.

### **Korvapuusti (L)**

VEHNÄjauho, kanelitäyte (sokeri, vehnäjauho, muunnettu perunatärkkelys E1414, tärkkelyssiirappi, kaneli, rypsiöljy, suola), sokeri, margariini (rapsiöljy, vesi, emulgointiaine E471, suola, aromi), vesi, KANANMUNA, hiiva, rapsiöljy, kardemumma, suola (suola, kaliumjodaatti), kaneli, kiille [MAITOPROTEIINI, happamuudensäätöaineet (E500i, E339iii)], emulgointiaine E481, jauhонparanne E300



### **Vanilijahyrrä (L)**

VEHNÄjauho, vesi, margariini (rapsiöljy, vesi, emulgointiaine E471, suola, aromi), rahkatäyte (sokeri, RAHKAjauhe, muunnettu perunatärkkelys E1414, KAURAKuitu, rypsiöljy, happamuudensäätöaine E330, suola, säilöntäaine E202, väri E160a), sokeri, riisikrokantti (sokeri, riisi), KANANMUNA, hiiva, MAITOjauhe, vaniljakreemi [sokeri, muunnettu tärkkelys, dekstroosi, kookosöljy, aromit, sakeuttamisaine E404, glukoosisiirappi, maitoproteiini, stabilointiaineet (E450, E341, E340), suola, palmuydinöljy, säilöntäaine E202, emulgointiaine E471, väri E160a], jodioitu suola, kiille [maitoproteiini, happamuudensäätöaineet (E500i, E339iii)], emulgointiaine E472e, jauhוןparanne E300

### **Vadelmamunkki 5 KPL/PSS (L) LITRAMYYNTI**

VEHNÄjauho, vadelmahillo (sokeri, vadelma, vesi, sakeuttamisaine E440, happamuudensäätöaine E330, säilöntäaine E202), KANANMUNA, vesi, margariini (rapsiöljy, vesi, emulgointiaine E471, suola, aromi), sokeri, palmuöljy, koristejauhe (sokeri, maissitärkkelys, palmuöljy), hiiva, suola (suola, kaliumjodaatti), emulgointiaineet (E481, E472e) jauhוןparanne E300. Tuotte sisältää 5% vadelmaa.



## **Leikkele ja juusto**

### **Palvikinkku siivu (M, G)**

Viljaporsaan kinkku (84 %), vesi, jodioitu suola, dekstroosi, stabilointiaine E 450, hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Viljaporsaanlihan alkuperä Suomi. Lihapitoisuus 84 %

### **Arla® aamuinen sulatejuustoviipale 11% 600g (L)**

Juusto (**maito**, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (E509), vesi, sulatesuolat (E452, E339, E341), suola. Suolapitoisuus 2,5%.

## **Mehukeitto**

### **Menu Mansikkakeitto 1 L**

Vesi, mansikkasose 12%, sokeri, sakeuttamisaineet (muunnettu perunatärkkelys, guarukumi), tiivisteestä valmistettu mustikkatäysmehu, aromi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), C-vitamiini.

## **Juomat**

### **Arla kevytmaito (2 dl) maito, D-vitamiini**

### **Arla kevytmaitojuoma laktoositon (2 dl UHT) L**

Laktoositon iskukuumennettu kevytmaitojuoma maito, maitovalmiste ja D-vitamiini

### **Menu kaurajuoma (1 l) L**

Vesi, suomalainen KAURAhiutale 7,4 %, rypsiöljy, stabilointiaine (E401, E440), kalsiumfosfaatti, vitamiinit (B2, B12, D2), foolihappo, suola

### **Marli Natur täysmehu 2dl appelsiini**

appelsiinitäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini

### **Trip-juoma, päärynä 2 dl**

Vesi, sokeri, päärynätäysmehu tiivisteestä, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), aromi.



### Trip sokeriton Mansikka-vadelmamehujuoma 2dl

Vesi, mansikka- ja vadelmatäysmehu tiivisteestä, aromit, happamuudensäätöaine (sitruuna- ja omenahappo), makeutusaine (sukraloosi, asesulfaami K), väri (antosyaani).

### Annoskaakao

Ruokosokeri, herajauhe (**maito**valmiste), kaakaojauhe (17 %), rasvaton **maito**jauhe, kasvirasva (kookos), paakkuuntumisenestoaine (E341), stabilointiaine (E339)

## Jogurtit

### Arla® Luonto+ mangojogurtti 175 g (L)

Pastöroitu **maito** (Suomi), hedelmämehutiiviste, mango (6%), **maitoproteiini**, maissitärkkelys, luontainen aromi, sitruunamehu, D-vitamiini, hapate.

### Arla® Luonto+ mansikkajogurtti 175 g (L)

Pastöroitu maito (Suomi), hedelmämehutiiviste, mansikka (6%), maitoproteiini, sitruunamehutiiviste, maissitärkkelys, luontaiset aromit, D-vitamiini, jogurttihapate (+A&B hapate). Laktoosi 0 g/100 g.

### Arla® Luonto+ mustikkajogurtti 175 g (L)

Pastöroitu **maito** (Suomi), hedelmämehutiiviste, mustikka (6%), **maitoproteiini**, maissitärkkelys, luontainen aromi, D-vitamiini, hapate.

### Arla® Luonto+ AB vaniljajogurtti 175 g (L)

Pastöroitu MAITO, hedelmämehu, MAITOPROTEIINI, maissitärkkelys, vaniljauute, luontainen aromi, D- vitamiini, hapate

### Arla Perinteinen Mansikkajogurtti 150 g

Pastöroitu maito, sokeri, mansikka (5 %), maitoproteiini, muunnettu perunatarkkelys, sakeuttamisaineet (pektiini, johanneksenleipäpuujauhe), aromit, väri (punajuuriväri), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), hapate.

### Arla Perinteinen Metsämarjajogurtti 150 g

Pastöroitu maito, sokeri, maitoproteiini, mansikka, vadelma, mustikka, sakeuttamisaine (pektiini), aromi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), hapate.



**Arla Perinteinen banaanijogurtti 150 g**

Pastöroitu maito, sokeri, banaani (4%), maitoproteiini, sakeuttamisaine (pektiini), aromi, väri (riboflaviini), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), hapettumisenestoaine (askorbiinihappo), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), hapate.

**Arla Perinteinen vaniljajogurtti 150 g**

Pastöroitu maito, sokeri, vesi, maitoproteiini, muunnettu tärkkelys, sakeuttamisaineet (pektiini, johanneksenleipäpuujauhe), aromit (mm. vanilliini), vanilja, väri (beta-karoteeni), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), hapate.

## **Rasvat**

Arla® Ingmariini Normaalisuolainen rasvaseoslevitenappi 75 %, 8 g(VL), Voi, kovettamaton rapsiöljy, vesi, hapate, suola(1,0%) . Rasvaa 72%

## **Erityisruokavaliotuotteet**

**Oatly kaurajuoma 250ml (G)**

Kaurapohja (vesi, KAURA 10%), rapsiöljy, kalsiumkarbonaatti, kalsiumfosfaatteja, jodioitu suola, vitamiineja (D2, riboflaviini ja B12).

**FAZER AITO kauravälipala 150G (G)**

KAURApohja (vesi, gluteeniton täysjyväKAURA 6 %), sokeri, mustikka (5 %), rypsiöljy, muunnettu tärkkelys, luontainen aromi, suola, stabilointiaine (pektiini), säilöntäaine (kaliumsorbaatti), hapate.



## Gluteenittomat leipomotuotteet

### **Gluteeniton Vaniljamuffinssi (L, G)**

Sokeri, laktoositon **voi** (Suomi), **kananmuna** (Suomi), gluteeniton jauhoseos (riisijauho, maissijauho, perunajauho ja psyllium), vaniljasokeri (0,8 %), nostatusaine (E450, E500), jodioitu suola. Laktoositon.

### **Gluteeniton Herkkupulla Rahka-vaniljakreemitäytepulla (L, G)**

Ainesosat: gluteeniton jauhoseos [riisijauho (EU), maissijauho (EU), perunajauho (Suomi), psyllium (Intia)], sokeri, **laktoositon voi** (Suomi), **maitorahka** (7 % Suomi), vesi, hiiva, **kananmuna**, vaniljakreemijauhe (3 %) [sokeri, muunnettu perunatärkkelys, sakeuttamisaine (E404), glukoosisiirappi, kookosöljy, suola, emulgointiaineet (E471, E472b), herneproteiini, stabilointiaine (E340iii), väri (E160a), luontainen vanilja-aromi], riisijauho, kasvirasvaseos [vesi, rapsiöljy, emulgointiaineet (E471, E481)], tapiokatärkkelys, psyllium, jodioitu suola, sakeuttamisaine (E415), nostatusaine (E450, E500), kardemumma. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa, sinapin- ja seesaminsiemeniä.

### **Gluteeniton Siemensydän (M, G)**

vesi, gluteeniton **kaurajauho** (suomi), rypsiöljy, auringonkukansiemen, chiansiemen (<5 %), kurpitsansiemen, siirappi, jodioitu suola. Sisältää kauraa 33 % ja siemeniä 18 %.

### **Gluteeniton KauraJälkkäri (M, G)**

gluteeniton täysjyväkaura 59 % (litiste, hiutale ja jauho), vesi, perunatärkkelys, tapiokatärkkelys, rypsiöljy, siirappi, hiiva, psyllium, jodioitu suola. Saattaa sisältää pieniä määriä sinapin- ja seesaminsiemeniä. Runsaskuituinen /Leivottu aitoon taikinanjuureen. 100 % kotimaista viljaa. Lisäaineeton.

### **Gluteeniton Teff Jälkkäri (M, G)**

Teffjauho (29 % EU), tattarijauho ja -suurimo, vesi, perunahiutale (peruna), siirappi, kasviöljy (rypsiöljy, rapsiöljy), hiiva, psyllium, jodioitu suola. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa, soijaa, seesamin- ja sinapinsiemeniä. Tehty tattarijuureen.



## **Salaatit**

### **Hetki Kana-tacosalaatti 250 g (L, G)**

Salaattisekoitus (jäävuori- ja romainesalaatti), tacomaustettu broileri 13 % (broilerin filee (EU), vesi, tapiokatärkkelys, suola, maltodekstriini), mausteet (chili, juustokumina, valkosipuli, oregano), rypälesokeri, sipuli, suola, hiivauute, perunatärkkelys, perunakuitu, paakkuuntumisenestoaine (E551), mausteuute (paprika)), kurkku, maissi, cheddarjuusto (pastöroitu MAITO, suola, hapate, juoksute, väri (E160(ii)), perunatärkkelys). Thousand Island –kastike 30 g: Vesi, rapsiöljy, sokeri, tomaattipyree, suola, muunnettu perunatärkkelys, mausteet (paprika, sipuli, basilika, timjami), keltuaisjauhevalmiste (KANANMUNANKELTUAISJAUHE, suola, maltodekstriini), happamuudensäätöaineet (E260, E330), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), aromi (paprika). Tortillalastu 15 g: Maissijauho, auringonkukkaöljy, yrtit, mauste (chili), suola, maltodekstriini, kuivatut kasvikset (sipuli, valkosipuli, tomaatti), väri (E160c (patrikauute))

### **Hetki Tonnikala-pasta salaatti 300 g (M)**

Salaattisekoitus (jäävuori- ja romainesalaatti), maustettu pasta 20 % (pasta (vesi, DURUMVEHNÄJAUHO, suola, kurkuma), yrttiöljy (rypsiöljy, sokeri, sitruunankuorivalmiste, sitruuna-aromi, basilika), mausteliemi (sitruuna, mandariini, limemehutiiviste, glukoosisiirappi, sokeri, etikka, muunnettu maissitärkkelys, sitruuna-aromi), mustapippuri, persilja), tonnikala 13 % (TONNIKALA (Katsuwonus pelamis), auringonkukkaöljy, suola), kurkku, tomaatti, keitetty kananmuna (KANANMUNA, suola, happamuudensäätöaine (E330)). VALKOINEN BALSAMICO -KASTIKE 30 G: Rapsiöljy, vesi, sokeri, sinappi (vesi, SINAPINSIEMEN, sokeri, happamuudensäätöaine (E260), suola), valkoinen balsamicoetikka, väkiviinaetikka, suola, muunnettu maissitärkkelys, säilöntäaine (E202), valkopippuri, happamuudensäätöaine (E330), sakeuttamisaine (E415)

### **Hetki Mozzarellasalaatti 230 g**

Salaattisekoitus (jäävuori- ja romainesalaatti), mozzarella 17 % (pastöroitu MAITO, juoksute, suola, happamuudensäätöaine (E330)), tomaatti, rucola, karpalo (karpalo, sokeri, auringonkukkaöljy). Valkoinen balsamico-kastike 30 g: Rapsiöljy, vesi, sokeri, sinappi (vesi, SINAPINSIEMEN, sokeri, happamuudensäätöaine (E260), suola), valkoinen balsamicoetikka, väkiviinaetikka, suola, muunnettu maissitärkkelys, säilöntäaine (E202), valkopippuri, happamuudensäätöaine (E330), sakeuttamisaine (E415). Hunajapaahdettu auringonkukansiemen 10 g: Auringonkukansiemen, sokeri, glukoosisiirappi, auringonkukkaöljy, hunaja, emulgointiaineet (E414, E322 auringonkukkalesiitiini)