



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 6	2.2. Kana-kookoskeittoa ja Vegepala-kasviskeittoa Vihannesta Sämpylä	3.2. Porkkanaohukaisia ja Kalapihvejä, Peruna- sosetta, Juustosalaattia, Puolukkahilloa	4.2. Nakkikastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Täysjyväpastaa Salaattia	5.2. Jauhelihakeittoa ja Soija- rouhekeittoa, Hedelmä, Juus- toa, Moniviljaruutu	6.2. Seitiä yrttikastikkeessa ja Tofua-yrttikastikkeessa Perunoita Salaattia
VIikko 7	9.2. Bolognese-kastiketta ja Tomaattista soijarouhe- kastiketta, Spagettia, Lämpimät kasvikset Salaattia	10.2. Palvikinkukeittoa ja Juus- toista kasvis-nakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää Tuorejuustoa	11.2. Kalamurekepihviä ja Kasvispihviä Perunasosetta Salaattia	12.2. Kasvissosekeittoa ja Kalakeittoa Raejuustoa Rustiikkinen ruispala	13.2. Broilerihampurilainen ja Kasvishampurilainen Salaattia, Punasipulia, Pap- rikamajoneesia Jäätelöpuikko
VIikko 8 	16.2. Tonnikalakastiketta ja To- maattista linssikastiketta Täysjyväpastaa Salaattia	17.2. Laskiaistiistai Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa Vihannesta, Juustoa Laskiaispulla	18.2. Broileri-ananaskastiketta, Mifu-currykastiketta Kaurasuurimoita Salaattia	19.2. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvis- sosekeittoa, Kalkkunaleikke- lettä, Vihannesta	20.2. Jauheliha-lasagnetta ja Kasvislasagnetta Salaattia
VIikko 9	23.2. Lempää broilerikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Pehmeää leipää	24.2. Jokapojan minikalaa ja Pinaatti-raejuustonappeja Perunasosetta Salaattia	25.2. Lihakastiketta ja Nyhtökaura-kasviskasti- ketta, Perunoita Salaattia	26.2. Lohikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Ruisleipää	27.2. Kebabkastiketta ja Seitan- lastukastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia
VIikko 10 TALVI- LOMA	2.3. TALVILOMA Jauhelihakastiketta ja Herne-jauhiskastiketta Perunoita Salaattia	3.3. Kalakuviot ja Kasvisnugetteja Perunasosetta Salaattia	4.3. Mangoista Broilerikasti- ketta ja Mifu-currykasti- ketta Täysjyväriisiä, Salaattia	5.3. Pinaattikeittoa ja Seikeittoa Kananmuna Ruisruutu, Hedelmä	6.3. Broilerikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Kaura-Ruissydän

Muutokset mahdollisia. Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkki aterioita tarjolla n. 1xviikko.