



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 15	8.4. Bataatti-juurespihvejä ja Kalapihvejä, perunasosetta, salaattia	9.4. Jauhelihakeittoa ja Soijajouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa, Sämpylä	10.4. Sitruunaista broilerikastiketta ja Sitruunaista kasviskastiketta, Riisiä, Salaattia, Herkkusieniä ja oliiveja	11.4. Makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa, Vihannesta, Ruisleipää	12.4. Tonnikala-pastavuokaa ja Vegepulled-pastavuokaa, Salaattia
VIIKKO 16	15.4. Tomaattista jauheliha-kastiketta ja Mifu-jauhisbolognesea Spagettia, Salaattia	16.4. Kasvis-osekeittoa ja Seikeittoa, Paistettu kananmuna, vihannes, Ruispala	17.4. Kalastajan pyöryköitä ja Kasvis-papukrogetteja Perunasosetta Salaattia	18.4. Possu-juureskeittoa ja Kaali-kasviskeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	19.4. Kinkkukiusausta ja Kasviskuisausta Lämpimiä kasviksia Salaattia
VIIKKO 17	22.4. Broilerikeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta, Leipä	23.4. Jauhelihapihviä ja Kasvispihviä Perunasosetta, Salaattia	24.4. Sianlihakastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita, Salaattia	25.4. Seikeittoa ja Pinaattikeittoa, Vihannesta, Tuorejuustoa, Kaura-ruissydän	26.4. Pyttipannua ja Kasvispyttipannua Salaattia
VIIKKO 18	29.4. Kalkkunakastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	30.4. Nakkeja ja Kasvisnakeja, Perunasosetta, Salaattia, Kurkkusalaattia, Munkki	1.5. Vapunpäivä 	2.5. Ohrasuurimopuuroa, Tuoremarjasosetta ja Kesäkeittoa, Kalkkunaleikkettä, Vihannesta	3.5. Lohikeittoa ja Tofu-kasviskeittoa, Sulatejuustonnappi, Pehmeä leipä Hedelmä
VIIKKO 19	6.5. Lihapullakeittoa ja Minisoija-pyörykkäkeittoa, Vihannesta Ruissämpylä	7.5. Paneroituja broilerin renkaita ja Porkkanapihvejä, Mangoraja majoneesia, Perunasosetta, Salaattia	8.5. Toiveruokapäivä Talontapaan	9.5. Helatorstai 	10.5. Tonnikalakastiketta ja Vege-pulledkastiketta Spagettia Salaattia



Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkkiaterioita tarjolla 1x viikko. Kasvisruoka/2-vaihtoehto tarjolla lounaalle vapaasti otettavana.