

## Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>VIKKO 2</b>	10.1. Broilerikastiketta/Kasviskastiketta Täysjyväohraa Salaattia	11.1. Porkkanaohukaisia/Kalapihviä Perunasosetta Fetasalaattia	12.1. Lohikeittoa/Tofu-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	13.1. Makaronipataa/Soija-makaronipataa Salaattia	14.1. Siskonmakkarakeittoa/Kasvis-makkarakeittoa Vihannesta, Ruispala
<b>VIKKO 3</b>	17.1. Jauhelihakastiketta/Soija-bolognesea Spagettia, Salaattia	18.1. Pinaattikeittoa/Kalakeittoa, Kanamuna tai juustoa, Karjalanpiirakka, Hedelmä	19.1. Koululaisen kala-leikettä/Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	20.1. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Marjakiisseliä/Kasviskeittoa, Vihannesta, Leikkettä, Ruisleipä	21.1. Lihakastiketta/Härkisstroganoffia Perunaa Salaattia
<b>VIKKO 4</b>	24.1. Uunimakkaraa/Kasvismakkaraa, Perunasosetta, Salaattia	25.1. Seikeittoa/Tofu-kasviskeittoa, Vihannesta, Tuorejuustoa	26.1. Possulastukastiketta/Nyhtökaura-kasviskastiketta Perunaa, Salaattia	27.1. Hernekeittoa/Kasvishernekeittoa, Vihannesta Juustoa, Perunarieskaa	28.1. Broilerikiusausta/Kasviskiusausta Salaattia
<b>VIKKO 5</b>	31.1. Lihakeittoa/Härkis-kasviskeittoa Vihannesta, Sulatejuustonappi, Pehmeä leipä	1.2. Kanapyöryköitä/Puna-juuripyöryköitä Perunasosetta Raejuustosalaattia	2.2. Nakkikastiketta/Kasvisnakkikastiketta Perunaa Salaattia	3.2. Kahden kalan keittoa/Tofu-kookoskeittoa Vihannesta Ruisleipää	4.2. Jauheliha-lasagnetta/Kasvis-lasagnetta Salaattia
<b>VIKKO 6</b>	7.2. Kalamureketta/Kasvismureketta, Perunasosetta, Remoulade kastiketta, Salaattia	8.2. Kasvisbolognesea/Kalakastiketta Spagettia Salaattia	9.2. Lempää broilerikeittoa/Kalakeittoa Vihannesta Sämpylää	10.2. Kebabkastiketta/Vegetuslastu-kastiketta Perunaa Salaattia	11.2. Jauhelihakeittoa/Soija-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Pehmeä leipä

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