



## Ruokalista AMK

| PÄIVÄT              | MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIIKKO  | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|---------------------|---|--|--|---|--|
| <b>VIIKKO<br/>2</b> | 9.1.<br>Broilerikastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä, Lämmin vihannes, Salaattia | 10.1.<br>Jauhelihakeittoa ja Soijajouhe-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä                | 11.1.<br>Bataatti-juurespihvejä ja Kalapihvejä Perunasosetta Salaattia                 | 12.1.<br>Seikeittoa ja Soijapala-keittoa Vihannesta Ruistassu                                   | 13.1.<br>Makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa Salaattia               |
| <b>VIIKKO<br/>3</b> | 16.1.<br>Jauhelihakastiketta ja Tomaattista soijabolognesea Spagettia, Salaattia              | 17.1.<br>Pinaattikeittoa ja Kalakeittoa, Kanamuna tai juustoa, Karjalanpiirakka, Hedelmä         | 18.1.<br>Koululaisen kalaleikettä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia          | 19.1.<br>TäysjyväLUOMUpuuroa ja Marjakiisseliä, Kasviskeittoa, Vihannesta, Leikkettä, Ruisleipä | 20.1.<br>Possulastukastiketta ja Härkis-stroganoffia Perunaa Salaattia |
| <b>VIIKKO<br/>4</b> | 23.1.<br>Uunimakkaraa ja Kasvismakkaraa Perunasosetta Salaattia                               | 24.1.<br>Lohikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa, Vihannesta, Sulatejuustonappi, Kauraleipää          | 25.1.<br>Kebabkastiketta ja Seitanlastukastiketta Perunaa Salaattia                    | 26.1.<br>Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa, Vihannesta Juustoa, Perunarieskaa                  | 27.1.<br>Broileri-pastavuokaa ja Vegepulled-pastavuokaa Salaattia      |
| <b>VIIKKO<br/>5</b> | 30.1.<br>Lihapyöryköitä ja Kasvispyöryköitä, kastiketta Pastaa Salaattia                      | 31.1.<br>Possujuureskeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Sulatejuustonappi Kaura-ruissydän | 1.2.<br>Kalapuikkoja ja Pinaatti-raejuustonappeja Perunasosetta Salaattia              | 2.2.<br>Nakkikastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Perunaa Salaattia                             | 3.2.<br>Kalkkunakeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Pehmeää leipää       |
| <b>VIIKKO<br/>6</b> | 6.2.<br>Kasvis-osekeittoa ja Kalakeittoa Vihannesta, Juustoa Pehmeä leipä, Hedelmä            | 7.2.<br>Tomaattista jauheliha-kastiketta ja Tomaattista soijabolognesea Perunaa, Salaattia       | 8.2.<br>Jauh Maksapihvejä ja Porkkanaohukaisia Perunasosetta Salaattia, Puolukkahilloa | 9.2.<br>Lempää broilerikeittoa ja Juustoista härkiskeittoa Vihannesta Kauratassu                | 10.2.<br>Tonnikalapastavuokaa ja Mifujauhis-pastavuokaa Salaattia      |



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