

## Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>VIIKKO 3</b>	13.1. Kasvispyöryköitä ja Kalapyöryköitä Perunasosetta Juustosalaattia	14.1. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta Juusto, leipä	15.1. Sitruunaista broilerikastiketta ja -kasviskastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	16.1. Seikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Ruispala	17.1. Kinkkukiusausta ja Kasviskuisausta Punajuurisalaattia
<b>VIIKKO 4</b>	20.1. Italianpataa ja Kasvis-italianpataa Salaattia	21.1. Kasvis-osekeittoa ja Kahden kalankeittoa Raejuustoa, Vihannesta 4-viljanleipää	22.1. Kalakepukoita ja Kasviskepukoita, Mangorajamajoneesia, Perunasosetta Salaattia	23.1. Boilerikeittoa ja Soija-palakeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	24.1. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista kasvissoijarouhekastiketta Spagettia, Salaattia
<b>VIIKKO 5</b>	27.1. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruisleipää	28.1. Jauhemaksapihvejä ja Porkkanapihvejä Perunasosetta, Salaattia, Puolukkahilloa	29.1. Tonnikalakastiketta ja Linssikastiketta Perunoita Salaattia	30.1. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Mansikkakiisseliä, Kasvisosekeittoa, Kalkkunaleikkelettä, Vihannesta	31.1. Makaronilaatikkoa ja Kasvis-makaronilaatikkoa Salaattia
<b>VIIKKO 6</b>	3.2. Lempeää Broilerikeittoa ja Juustoista härkiskeittoa, Vihannesta Kauraleipää	4.2. Lohipyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	5.2. Kreikkalaista lihapataa ja -kasvispataa Perunoita Salaattia	6.2. Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa Vihannesta Jogurtti-rahkaa	7.2. Makkarakastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Täysjyväpastaa Salaattia
<b>VIIKKO 7</b>	10.2. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	11.2. Kalkkunakeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	12.2. Possulastukastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita Salaattia	13.2. Bataattisosekeittoa ja Seikeittoa Muna-riisipasteija Hedelmä-pala	<b>14.2. Ystävänpäivä</b> Broileripastavuokaa ja Mifujauhis-pastavuokaa Salaattia Jäätelöpuikko



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