



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 32	4.8. Mangoista broilerikastiketta ja Mifu-carrykastiketta, Täysjyväriisiä, Salaattia	5.8. Nakkikeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Sämpylä	6.8. Jokapojan minikalaa ja Kasvispihviä Perunasosetta Salaattia	7.8. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista soijarouhekastiketta, Spagettia, Salaattia	8.8. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvissosekeittoa, Leikkelettä, Vihannesta
Viikko 33	11.8. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannes, Leipä	12.8. Kasvispyöryköitä ja Kalapyöryköitä, Perunasosetta, Juustosalaattia	13.8. Sitruunaista broilerikastiketta ja kasviskastiketta, Täysjyväriisiä, Salaattia	14.8. Kahden kalankeittoa ja Bataattisosekeittoa Vihannes, juusto, leipä	15.8. Kebabkiusausta ja Kasviskiusausta Lämmin vihannes Punajuurisalaattia
VIKKO 34	18.8. Italianpataa ja Kasvis-italianpataa Salaattia	19.8. Kasvis-sosekeittoa ja Kalakeittoa, Raejuustoa, Vihannesta, 4-viljanleipää	20.8. Kalakepukoita ja Kasviske-pukoita, Mangorajamajoneesia, Perunasosetta Salaattia	21.8. Boilerikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Sämpylä	22.8. Makkarakastiketta ja Kasvisnakkikastiketta, Pastaa Salaattia
VIKKO 35	25.8. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Ruisleipää	26.8. Tonnikalakastiketta ja Vegepulled-kastiketta, Perunoita, Salaattia	27.8. Kalkkunakeittoa ja Soijapalakeittoa, Vihannesta, Tuorejuustoa, Sämpylä	28.8. Itämeren kalapihvejä ja Porkkanapihvejä, Remoulade majoneesia, Perunasosetta, Salaattia	29.8. Kinkkukiusausta ja Kasviskiusausta Lämmin vihannes Salaattia
VIKKO 36	1.9. Lempeää broilerikeittoa ja Tomaattista linssikeittoa, Vihannesta, Kauraleipää	2.9. Uunimakkaraa ja Kasvisnakkeja, Perunasosetta, Salaattia Kurkkusalaattia	3.9. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä, Kasvissosekeittoa, Kalkkunaleikkelettä, Vihannesta	4.9. Kreikkalaista lihapataa ja kasvispataa, Riisiä, Salaattia	5.9. Seikeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruisleipää



PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 37	8.9. Broilerin-jauheliha-keittoa ja soijarouhe-kasvis-keittoa, Vihannesta, Sämpylä	9.9. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja, Perunasosetta Salaattia	10.9. Sianlihakastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita Salaattia	11.9. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa, Vihannesta, Rieskaa Jogurttirahkaa	12.9. Kasvis-lasagnetta ja Kala-lasagnetta, Salaattia

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