

## Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>VIikko 36</b>	6.9. Kasvis- / kalapyöryköitä Perunasosetta Raejuustosalaattia	7.9. Jauhelihakeittoa/Kasvis- keittoa, Vihannesta, Juustoa, Ruisleipää	8.9. Broileri-ananaskastiketta/ Quorn-kasviskastiketta, Täysjyväohraa Salaattia	9.9. Tonnikala-pastavuokaa/ Vegelastu-pastavuokaa Salaattia	10.9. Possu-juureskeit- toa/Kookos-kasviskeit- toa, Vihannesta Sämpylä
<b>VIikko 37</b>	13.9. Jauhelihakeittoa/ Mifu-kasviskastiketta Spagettia, Salaattia	14.9. Jauhelihatortilla/ Kasvistortilla Mustikkarahka	15.9. Kalakuvioita/ Vegepuikkoja Perunasosetta, Salaattia	16.9. Hernekeittoa/Kasvis-her- nekeittoa Juusto, Vihannesta, Leipä	17.9. Kebabkiusausta/ Seitanlastu-kiusausta Salaattia
<b>VIikko 38</b>	20.9. Lohikeittoa/ Tofu-kasviskeittoa Vihannesta, Sämpylä	21.9. Liha- ja kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	22.9. Lempää broilerikeit- toa/Quorn-kasviskeittoa Hedelmä, Leipä	23.9. Ohrasuurimopuuroa ja Mustikka-mansikkakiisse- liä/Kasvisseikeittoa Leikkelettä, Vihannesta	24.9. Possukastiketta/ Mifu-kasviskastiketta Perunaa, Salaattia
<b>VIikko 39</b>	27.9. Kalkkunakastiketta/ Soija-kasviskastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia	28.9. Lihakeittoa/ Härkis-kasviskeittoa Vihannesta, Jogurttia	29.9. Maksalaatikkoa/ Kasvisrisottoa Perunaa, Voikastiketta Salaattia, Puolukkahilloa	30.9. Seitiä yrttikastikkeessa/ Tofua-yrttikastikkeessa Perunaa Salaattia	1.10. Pyttipannua/ Kasvis-pyttipannua Porkkanaraastetta Maustekurkkuviipaleita
<b>VIikko 40</b>	4.10. Uuni- / kasvismakkaraa Perunasosetta, Raas- tetta, Kurkkusalaattia	5.10. Kahden kalan keittoa/ Tofu-kasviskeittoa Vihannesta, Juusto	6.10. Tomaattista bolognesekas- tiketta/Kasvisseikeittoa Pastaa, Salaattia	7.10. Broilerikiusausta/ Quorn-kasviskiusausta Salaattia	8.10. Riistakeittoa/ Juustoista-härkiskeittoa Vihannesta, Leipä

Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkkiaterioita tarjolla 1x viikko.

Kasvisruoka/2-vaihtoehto tarjolla lounaalle vapaasti otettavana.