



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 36	31.8. Jauhelihakeittoa Soijarouhe-kasviskeittoa Vihannesta Juusto, Sämpylä	1.9. Porkkanaohukaisia, Kalapihvejä, Peruna- sosetta, Juustosalaattia, Mustaherukkahilloa	2.9. Broileri-ananaskastiketta Mifu-currykastiketta Riisiä Salaattia	3.9. Seitiä yrttikastikkeessa Tofua-yrttikastikkeessa Perunoita Salaattia	4.9. Nakkikeittoa Kasvis-Nakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää
VIikko 37	7.9. Jauhelihamakaronipa- taa, Kasvis-makaronipa- taa, Dippikasvikset ja Paprikamajoneesia	8.9. Kalagratiini Cheddar Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia	9.9. Pinaattikeittoa Kahden kalankeittoa Kananmuna Riisipiirakka, Hedelmä	10.9. Kalkkunakeittoa Juustoista härkiskeittoa Vihannesta Kaura-ruissydän	11.9. Kinkkukiusausta Kasviskuisausta Salaattia
VIikko 38	14.9. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruisleipää	15.9. Bataatti-juurespihvejä, Kalapihvejä, Remoulade majoneesia, Peruna- sosetta, Salaattia	16.9. Tomaattista tonnikalakasti- kettä, Tomaattista linssikastiketta Pastaa, Salaattia	17.9. Hernekeittoa Kasvishernekeittoa Vihannesta, Rieskaa Ohukaisia ja hilloa	18.9. Lihapyörykät kastik- keessa, Kasvispyörykät kastikkeessa Perunoita, Salaattia
VIikko 39	21.9. Lihalastukastiketta Seitanlastukastiketta Perunoita, Salaattia	22.9. Lohikeittoa Tofukeittoa Vihannesta Tuorejuustoa, Sämpylä	23.9. Broileripyöryköitä Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	24.9. TäysjyväLUOMUpuuroa ja, Juustoa, Tuoremarja- sosetta, Kasvis-osekeit- toa, Kalkkunaleikkelettä	25.9. Makkarakastiketta ja Kasvisnäkki-kastiketta Pastaa Salaattia
VIikko 40	28.9. Kana-kookoskeittoa Tofu-kookoskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruispala	29.9. Jokapojan minikalaa Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia	30.9. Sianlihakastiketta Vege pulled-kastiketta Lohkoperunoita Salaattia	1.10. Toiveruokapäivä	2.10. Maksalaatikkoa Perunoita, Voikastiketta Kasvisrisottoa Salaattia, Puolukkahilloa

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