

Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 37	12.9. Porkkanapihvejä/Lohimurekepihvejä, Perunasosetta, Salaattia	13.9. Jauhelihakeittoa/Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa, Sämpylä	14.9. Broileri-ananaskastiketta/Quorn-kasviskastiketta, Täysjyväriisiä, Salaattia	15.9. Lohipyöryköitä/Kasvispyöryköitä, Perunaa, Sitruunakastiketta, Salaattia	16.9. Makkarakeittoa/Kesäkeittoa, Vihannesta, Ruisleipää
VIIKKO 38	19.9. Jauhelihakastiketta/Tomaattista kasvisbolognesea, Spagettia, Puutarhurinvihannesta, Salaattia	20.9. Kasvis-osekeittoa/Seikeittoa, Vihannesta, Raejuustoa, Kaura-ruis-sydän	21.9. Koululaisen kala-leikettä/Kasvispihvejä, Kermaviilikastiketta, Perunaa, Salaattia	22.9. Possu-juureskeittoa/Kaali-kasviskeittoa, Vihannesta, Ruisleipää, Omena	23.9. Broileri-pastavuokaa/Vegepulled-pastavuokaa, Herne-maissiporkkanaa, Salaattia
VIIKKO 39	26.9. Seikeittoa/Tofukeittoa, Vihannesta, Tuorejuustoa, Pehmeää leipää	27.9. Nakkeja/Kasvisnakkeja, Perunasosetta, Raastetta, Kurkkusalaattia	28.9. Lihakastiketta/Härkis Stroganoffia, Perunaa, Lämpimät kasvikset, Salaattia	29.9. Broilerikeittoa/Soijapala-keittoa, Vihannesta, Mangorahkaa	30.9. Kebabkuisausta/Kasviskuisausta, Salaattia
VIIKKO 40	3.10. Tomaattista kasvisbolognesea/Kalakastiketta, Pastaa, Raejuusto-salaattia	4.10. Lihakeittoa/Minisoijapyörykkäkeittoa, Vihannesta, Juustoa, Ruispala	5.10. Mantelikalaa/Pinaatti-raejuustonappeja, Perunasosetta, Punajuurisalaattia	6.10. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Marjakiisseliä/Kasvisosekeittoa, Vihannesta, Juustoa, Ruisleipää	7.10. Pyttipannua/Kasvispyttipannua, Lämpimät kasvikset, Salaattia



PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 41	10.10. Possukastiketta/Mifucurrykastiketta, Perunaa, Salaattia	11.10. Kahden kalan keittoa/Linssikeittoa, Vihannesta, Juustoa, Ruis-tassu	12.10. Broileripihvejä/Kasvispihvejä, Mangomajoneesia, Perunaa, Salaattia	13.10. Hernekeittoa/Kasvishernekeittoa, Vihannesta, Rieskaa, Hedelmäkiisseliä	14.10. Kinkkukiusausta/Peruna-eggievuokaa, Salaattia

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