



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 37	11.9. Pinaattihukaisia ja kahlapihvejä, perunasosetta, juustosalaattia	12.9. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	13.9. Broilerikastiketta ja Quorn-kastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	14.9. Yrttistä kala-lasagnetta ja Mifujauhis-pastavuokaa Salaattia	15.9. Makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää
VIKKO 38	18.9. Tomaattista jauheliha-kastiketta ja Mifu-jauhisbolognesea Spagettia, Salaattia	19.9. Kasvis-osekeittoa ja kalakeittoa, Paistettu kananmuna, Vihannesta, Ruispala	20.9. Kalastajan pyörköitä ja Kasvis-papukrogetteja Perunasosetta Salaattia	21.9. Possu-juureskeittoa ja Kaali-kasviskeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	22.9. Kinkkukiusausta ja Kasviskuisausta Lämpimät kasvikset Salaattia
VIKKO 39	25.9. Lohikeittoa ja Kasvis-osekeittoa, Vihannesta Tuorejuustoa, Leipää	26.9. Jauhelihapihvejä ja Linsimureketta Perunasosetta, Salaattia	27.9. Sianlihakastiketta ja Härkis-stroganoffia Perunoita, Salaattia	28.9. Broilerikeittoa ja Soijalakeittoa, Vihannesta Kaura-ruissydän, Jogurttia	29.9. Pyttipannua ja Kasvispyttipannua, Salaattia Kurkkusalaattia
VIKKO 40	2.10. Tomaattista kasvisbolognesea ja Kalakastiketta, Pastaa, Salaattia	3.10. Lihakeittoa ja Tofukeittoa, Vihannesta, Pieni ruisruutu	4.10. Kalapuikkoja ja Pinaattiraejuustonappeja Perunasosetta, Salaattia	5.10. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä sekä Kesäkeittoa, Juustoa, Vihannesta, Pehmeä leipä	6.10. Kalkkunakeittoa ja Linsikeittoa Sulatejuustonappi Hedelmä-pala
VIKKO 41	9.10. Lihapullakeittoa ja Minisoija-pyörökkäkeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	10.9. Paneroituja broilerin renkaita ja Porkkanapihvejä, Mangoraja majoneesia, Perunasosetta, Salaattia	11.9. Lihakastiketta ja Mifu-carrykastiketta Perunoita Salaattia	12.10. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Juustoa, Rieskaa	13.10. Tonnikalakastiketta ja Seitansuikalekastiketta Spagettia Salaattia



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