



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 38	15.9. Makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta, Ruisleipää	16.9. Porkkanaohukaisia ja Kalapihvejä, Perunasosetta, Juustosalaattia	17.9. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta sekä Kasvissosekeittoa	18.9. Broilerikastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia	19.9. Appelsiinikalaa ja Tofua appelsiinikastikkeessa Perunoita, Salaattia
VIikko 39	22.9. Kalastajan pyöryköitä ja Kasvis-papukrogetteja Remoulade majoneesia Perunoita, Salaattia	23.9. Kasvis-sosekeittoa ja Seikeittoa, Paistettu kananmuna, vihannesta, Ruispala	24.9. Jauhelihakastiketta (nauta) ja Mifu-jauhisbolognesea Spagettia Salaattia	25.9. Broilerikeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	26.9. Kebabkiusausta ja Kasviskiusausta Lämpimiä kasviksia Salaattia
VIikko 40	29.9. Possu-juureskeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Leipä	30.9. Pinaatti-raejuustonapveja ja Kalapihviä Mangoraja majoneesia Perunasosetta, Salaattia	1.10. Seikeittoa ja Kesäkeittoa, Vihannesta, Juustoa, Kaura-ruissydän	2.10. Meksikolaista jauheliha-kastiketta ja Tomaattista soijarouhekastiketta, Perunoita, Salaattia	3.10. Kalkkuna-kookoskeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta Sydänviipaleita
VIikko 41	6.10. Mangoista broilerikastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia	7.10. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	8.10. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta Ruisruutu	9.10. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä sekä Kasvisosekeittoa, Kinkku-leikkelettä, Vihannesta	10.10. Nyhtölohi-pastavuokaa ja Vegepulled-pastavuokaa Salaattia
VIikko 42	13.10. Bataattisosekeittoa ja raejuustoa sekä Kalakeittoa, Vihannesta Ruissämpylä	14.10. Tonnikalakastiketta ja Vegepulled-kastiketta Pastaa, Salaattia	15.10. Broileripyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	16.10. Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa, Vihannesta, Juustoa Perunarieskaa	17.10. Kana-tortillaa ja Kasvis-tortillaa Jogurttia

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