



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 41	5.10. Jauhelihakeittoa Soijarouhe-kasviskeittoa Vihannesta, Juusto Sydänviipaleet	6.10. Kasvispyöryköitä Kalapyöryköitä Perunasosetta Juustosalaattia	7.10. Sitruunaista broilerikasti- ketta ja Sitruunaista kasvis- kastiketta Riisi-monivilja, Salaattia	8.10. Siskonmakkarakeittoa Kasvisnakkikeittoa Vihannesta, Ruisleipää	9.10. Tonnikala-pastavuokaa Kasvis-lasagnettea Salaattia
VIikko 42	12.10. Broilerikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Kaura-porkkanaleipää	13.10. Kalakepukoita Kasviskepukoita Mangorajamajoneesia Perunasosetta, Salaattia	14.10. Italianpataa Kasvis Italianpataa Lämpimät kasvikset Tomaattilohkoja	15.10. Kasvis-sosekeittoa Seikeittoa Raejuustoa, Vihannesta 4-viljanleipää	16.10. Perunanuudeli-broilerivuokaa Perunanuudeli-kasvisvuokaa Salaattia
VIikko 43	19.10. Hyvää syyslomaa!	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.
VIikko 44	26.10. Meksikolaista jauheliha- kastiketta, Tomaattista kasvisbolognesea Spagettia Maustekurkkuviipaleita	27.10. Uunimakkaraa Kasvisnakkeja Perunasosetta Salaattia Kurkkusalaattia	28.10. Kahden kalankeittoa Tofukeittoa Vihannesta, Juustoa Kauraleipää	29.10. TäysjyväLUOMUpuuroa Tuoremarjasosetta Kesäkeittoa Kalkkunaleikkelettä Vihannesta	30.10. Kalkkunakastiketta Linssikastiketta Perunoita Salaattia
VIikko 45	2.11. Tonnikalakastiketta ja Kikherne-currykasti- ketta, Täysjyväpastaa Salaattia	3.11. Veriohukaisia ja Pinaat- tiohukaisia, Peruna- sosetta, Salaattia Puolukkavalmistet	4.11. Possulastukastiketta Seitanlastu kastiketta Lohkoperunoita Salaattia	5.11. Broilerin jauhelihakeittoa Juustoista härkiskeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	6.11. Makaronilaatikkoo Kasvis-makaronilaatikkoo Salaattia

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