




## Ruokalista AMK

| PÄIVÄT           | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIIKKO  | TORSTAI   | PERJANTAI   |
|------------------|---|---|--|---|---|
| <b>VIIKKO 21</b> | 18.5.<br>Jauhelihakeittoa ja Soija-rouhe-kasviskeittoa, vihannesta, juustoa, sämpylä    | 19.5.<br>Kasvispyöryköitä ja Kalapyöryköitä, Perunasosetta, Juustosalaattia                   | 20.5.<br>Nakkikeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa Vihannesta, Ruisleipää                  | 21.5.<br>Tomaattista Tonnikala-kastiketta ja Tomaattista Linsikastiketta, Täysjyväpasta, Salaattia      | 22.5.<br><b>Toiveruokapäivä</b><br>Talontapaan  |
| <b>VIIKKO 22</b> | 25.5.<br>Makkarakastiketta ja Kasvisnakkikastiketta, Perunoita Salaattia                | 26.5.<br>Kasvis-osekeittoa ja Seikeittoa, Raejuustoa, Vihannesta, Kaura-ruis-sydän            | 27.5.<br>Jokapojan minikalaa ja Kasviskebukoita Perunasosetta Salaattia              | 28.5.<br>TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Bataattisosekeittoa, Kalkkunaleikkelettä, Vihannesta | 29.5.<br>Meksikolaista jauheliha-kastiketta ja Tomaattista soijarouhe-kastiketta Spagettia, Salaattia |
| <b>VIIKKO 23</b> | 1.6.<br>Broilerikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa, Vihannesta, Tuorejuustoa Pehmeää leipää | 2.6.<br>Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa, Lämmin vihannes Punajuuri-suikaleita | 3.6.<br>Sianlihakastiketta ja Vegepulledkastiketta Perunoita Salaattia               | 4.6.<br>Seikeittoa ja Tofu-kasviskeittoa Vihannesta, Kauratassu   | 5.6.<br>Broileripihvejä ja Kasvispihvejä Perunasosetta, Salaattia                                     |
| <b>VIIKKO 24</b> | 8.6.<br>Possu-juureskeittoa ja Vegepala-keittoa Vihannesta, Ruisruutu                   | 9.6.<br>Porkkanaohukaisia ja Kalapuikkoja, Perunasosetta, Juustosalaattia                     | 10.6.<br>Broileri-ananaskastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia | 11.6.<br>Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa, Vihannesta, Juustoa, rieskaa                               | 12.6.<br>Tonnikala-pastavuokaa ja Kasvispastavuokaa Salaattia   |



| PÄIVÄT           | MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIIKKO  | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|------------------|--|---|--|---|--|
| <b>VIIKKO 25</b> | 15.6.<br>Pinaattikeittoa ja Seikeittoa, Kananmuna, Vihannesta, Riisipiirakka | 16.6.<br>Lihapyöryköitä kastikkeessa ja Kasvispyöryköitä kastikkeessa<br>Perunoita, Salaattia | 17.6.<br>Kinkkukiusausta ja Kasviskiusausta<br>Salaattia | 18.6.<br>Lohikeittoa ja Tofu-kookoskeittoa, Vihannesta, Sydänviipaleet<br>Jäätelö | 19.6. JUHANNUSAATTO<br> |

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