



## Ruokalista AMK

| PÄIVÄT         | MAANANTAI                                                                                            | TIISTAI                                                                                              | KESKIVIIKKO                                                                             | TORSTAI                                                                                           | PERJANTAI                                                                                         |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VIKKO 2</b> | 5.1.                                                                                                 | 6.1. LOPPIAINEN<br> | 7.1.<br>Jauhelihakastiketta ja Tomaattista soijarouhekastiketta<br>Spagettia, Salaattia | 8.1.<br>Kalkkuna-kookoskeittoa ja Soijapalakeittoa<br>Hedelmä<br>Neljänviljan-viipaleet           | 9.1.<br>TäysjyväLUOMUpuuroa ja Kasvissosekeittoa, Tuoremarjasosetta<br>Leikkelettä, Vihannesta    |
| <b>VIKKO 3</b> | 12.1.<br>Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa<br>Vihannesta<br>Ruisleipää                              | 13.1.<br>Kalastajanpyöryköitä ja Kasvispapurketteja<br>Perunasosetta<br>Salaattia                    | 14.1.<br>Possulastukastiketta ja Härkis-stroganoffia<br>Perunoita<br>Salaattia          | 15.1.<br>Kahden kalankeittoa ja Tofukeittoa<br>Vihannesta<br>Kauratassu                           | 16.1.<br>Jauheliha-lasagnettea ja Kasvislasagnettea<br>Lämpimiä kasviksia<br>Punajuuri-viipaleita |
| <b>VIKKO 4</b> | 19.1.<br>Italianpataa ja Kasvis-italianpataa<br>Salaattia                                            | 20.1.<br>Pinaattikeittoa ja Keittoa<br>Talon tapaan<br>Kananmuna<br>Riisipiirakka, Hedelmä           | 21.1.<br>Itämeren Kalapuikkoja ja Kasviskepukoita<br>Perunasosetta<br>Salaattia         | 22.1.<br>Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa<br>Vihannesta<br>Juustoa, Perunarieskaa              | 23.1.<br>Kalkkunakastiketta ja Kikherne-currykastiketta<br>Kurasuurimoita<br>Salaattia            |
| <b>VIKKO 5</b> | 26.1.<br>Broilerin jauhelihakeittoa ja Soijarouhekeittoa, Vihannesta, Ruissämpylä, Sulatejuustonappi | 27.1.<br>Tonnikalakastiketta ja Tomaattista linssikastiketta, Täysjyväpastaa<br>Salaattia            | 28.1.<br>Uunimakkaraa ja Kasvisnakkeja<br>Perunasosetta<br>Salaattia, Kurkkusalaattia   | 29.1.<br>Ohrasuurimopuuroa ja Bataattisosekeittoa<br>Mansikkakiisseliä<br>Leikkelettä, Vihannesta | 30.1.<br>Kasviskuisausta ja Broilerikuisausta<br>Salaattia                                        |

Muutokset mahdollisia. Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkki aterioita tarjolla n. 1xviikko.