



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 11	9.3. Jauheliha-keittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Pehmeää Leipää	10.3. Lohipyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta, Salaattia	11.3. Maksalaatikkaa ja Kasvisrisottoa Salaattia	12.3. Siskonmakkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta, Ruisleipää Tuorejuustoa	13.3. Sitruunaista broilerikastiketta ja -kasviskastiketta Täysjyväriisiä, Salaattia
VIKKO 12	16.3. Meksikolaista jauheliha-kastiketta ja Mifu-jauhiskastiketta, Spagettia, Salaattia	17.3. Lempeää broilerikeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Sydänviipaleita	18.3. Kalakepukoita ja Kasviskepukoita, Mangorajamajoneesia, Perunasosetta, Salaattia	19.3. TäysjyväLUOMUpuuroa Mansikkakiisseliä ja Kalakeittoa, Kalkkunaleikkeitä, Vihannesta	20.3. Possulastukastiketta ja Vegelastu-kastiketta Perunoita Salaattia
VIKKO 13	23.3. Lihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa, Ruisleipää	24.3. Tomaattista Tonnikalakastiketta ja -linssikastiketta, Pastaa, Salaattia	25.3. Kasvis-osekeittoa ja Kalakeittoa, Raejuustoa, Vihannesta, Kaura-pellavaruutu	26.3. Makaronilaatikkaa ja Kasvis-makaronilaatikkaa Salaattia	27.3. Kalkkunakastiketta ja Mifu-currykastiketta Perunoita, Salaattia
VIKKO 14	30.3. Pinaattikeittoa ja Seikeittoa, Kananmuna Vihannesta, Riisiپیراق	31.3. Kreikkalaista lihapataa ja Kreikkalaista kasvispataa, Perunoita, Salaattia	1.4. Seikeittoa ja Tofukeittoa, Vihannesta, Ruisruutu Mangorahkaa	2.4. Broilerin murekeleike ja Talon kasvispihvejä Riisiä, Salaattia	3.4. Pitkäperjantai 
VIKKO 15	6.4. Pääsiäispäivä 	7.4. Kana-kookoskeittoa ja Kasvis-kookoskeittoa Juustoa, Sämpylä, Hedelmä	8.4. Pinaatti-raejuustonappeja ja Kalapuikkoja Perunasosetta Salaattia	9.4. Ohrasuurimopuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvis-osekeittoa, Kalkkunaleikkeitä, Vihannesta	10.4. Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa Salaattia

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