

Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 18	28.4. Kasvispyöryköitä ja Kalapyöryköitä, Perunasosetta, Juustosalaattia	29.4. Nakkikeittoa ja Quornkeittoa Vihannesta, Munkki	30.4. Fisu-burgeria ja Kasvis-burgeria Mansikkajogurttirahkaa	1.5. Vappu 	2.5. Seikeittoa ja Bataattisosekeittoa Vihannesta, Tuorejuustoa, Ruispala
VIIKKO 19	5.5. Italianpataa ja Kasvis-italianpataa Salaattia	6.5. Kasvis-sosekeittoa ja Kalakeittoa, Raejuustoa, Vihannesta, 4-viljanleipää	7.5. Kalakepukoita ja Kasviskepukoita, Mangorajamajoneesia, Perunasosetta Salaattia	8.5. Boilerikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta, Juustoa Sämpylä	9.5. Kinkkukiusausta ja Kasviskuisausta Salaattia
VIIKKO 20	12.5. Broilerinjauhelihakeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta Sydänviipaleet	13.5. Veriohukaisia ja Kasvispihvejä, Perunasosetta, Salaattia, Puolukkahilloa	14.5. Jauhelihakastiketta ja Tomaatista soijarouhekastiketta Spagettia, Salaattia	15.5. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvis-sosekeittoa, Kalkkuna-leikkelettä, Vihannesta	16.5. Lohikeittoa ja Tomaatista linsseikittoa Vihannesta Sämpylä
VIIKKO 21	19.5. Pinaattikeittoa ja Kalakeittoa, Kanamuna/Juustoa Karjalanpiirakka Hedelmä-pala	20.5. Mangoista broilerikastiketta ja Mifu-carrykastiketta, Täysjyväriisiä, Salaattia	21.5. Uunimakkaraa ja Kasvis nakkeja Perunasosetta Salaattia, Kurkkusalaattia	22.5. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Mangojogurttirahkaa	23.5. Tonnikala-pastavuokaa ja Vegepulled-pastavuokaa Salaattia
VIIKKO 22	26.5. Possulastukastiketta ja Quorn-kasviskastiketta Perunoita Salaattia	27.5. Jauhelihatortilloja ja Kasvistortilloja Jogurttia	28.5. Talon tapaan	29.5. Helatorstai 	30.5. Talon tapaan



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