

## Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>VIKKO 32</b>	5.8. Lohikeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta, Ruisleipää	6.8. Broileripyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	7.8. Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa Salaattia	8.8. Broilerikastiketta ja Mifu-currykastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	9.8. Nakkikeittoa ja Juustoista kasvis-nakkikeittoa, Vihannesta Perunarieskaa
<b>VIKKO 33</b>	12.8. Tomaatista jauheliha-kastiketta ja Tomaattista kasvis-soijarouhe-kastiketta, Spagettia, Salaattia	13.8. Possu-juureskeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta Ruistassu	14.8. Lohipyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Punajuurisalaattia	15.8. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä sekä Kasvis-sosekeittoa Kinkkuleikkelettä Vihannesta	16.8. Kalkkunakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Pehmeä leipä Hedelmä
<b>VIKKO 34</b>	19.8. Kasvis-sosekeittoa ja Seikeittoa, Raejuustoa Vihannesta Sämpylä	20.8. Paneroituja broilerinrenkaita ja Porkkananappeja Mangoraja majoneesia Perunasosetta Salaattia	21.8. Lihakastiketta ja Quorn kasviskastiketta Perunoita Salaattia	22.8. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Ohukaisia ja hilloa	23.8. Tonnikalakastiketta ja Vegepulled-kastiketta Pastaa Salaattia

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