



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIikko 33	10.8.	11.8.	12.8. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista kasvisbolognesea Spagettia, Salaattia	13.8. Lempeää broilerikeittoa ja Vege-porkkanakeittoa Vihannesta Kaura-ruissydän	14.8. Pyttipannua ja Kasvispyttipannua Salaattia Kurkkusalaattia
VIikko 34	17.8. Nakkikastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Perunoita Salaattia	18.8. Lihakeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Ruisruutu	19.8. Kananuggetteja ja Kasvisnuggetteja sekä paprikamajoneesia Perunasosetta, Salaattia	20.8. Ohrasuurimopuuroa, Tuoremarjasosetta ja Ke- säkeittoa, Kalkkunaleikke- lettä, Vihannesta	21.8. Seikeittoa ja Vege-porkkanakeittoa Sulatejuustonappi Hedelmä
VIikko 35	24.8. Lihapullakeittoa ja Mini- soija-pyörykkäkeittoa Vihannesta Ruissämpylä	25.8. Broileripihvejä ja Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia	26.8. Sianlihakastiketta ja Härkis stroganoffia Perunoita Salaattia	27.8. Itämeripäivä Itämeren kalapuiikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	28.8. Makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Sämpylä

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