

Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 35	26.8. Porkkanaohukaisia ja kalapihvejä, perunasosetta, juustosalaattia, mustaherukkahilloa	27.8. Jauheliuhakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, vihannesta, juustoa, sämpylä	28.8. Broileri-ananaskastiketta ja Mifu-carrykastiketta Kaurasuurimoa Salaattia	29.8. Itämeripäivä Itämeren kalapuikkoja ja Vegepuikkoja, Perunasosetta, Remoulade majoneesia, Salaattia	30.8. Nakkikeittoa ja Juustoista kasvis-nakkikeittoa, Vihannesta Ruisleipää
VIIKKO 36	2.9. Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa, Lämmin vihannes Salaattia	3.9. Pinaattikeittoa ja Kalakeittoa, Kananmuna Karjalanpiirakka Hedelmä	4.9. Possulastukastiketta ja Vegepulled-kastiketta Perunoita Salaattia	5.9. Kalkkunakeittoa ja Bataattiseoseittoa Vihannesta Moniviljaruutu	6.9. Yrttistä kalavuokaa ja Tofua yrttikastikkeessa Perunoita Salaattia
VIIKKO 37 I love ruoka- viikko	9.9. Lempeää broilerikeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta Ruispala	10.9. Kebab-lastuja ja Seitan lastuja Riisiä Hedelmäistä salaattia	11.9. Kalagradiini Cheddaria ja Kasvisgratiinia Perunasosetta Salaattia	12.9. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Pannukakkua ja hilloa	13.9. Liha-tortillaa ja Kasvis-tortillaa Jogurttia
VIIKKO 38	16.9. Kinkkukeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta Sämpylä	17.9. Jokapojan minikalaa ja Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia	18.9. Lihakastiketta ja Nyhtökaura-kasviskastiketta, Perunoita, Salaattia	19.9. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Sekamarjakiisseliä, Kasvisseoseittoa, Kalkkunaleikkelettä, Vihannesta	20.9. Broileri-pastavuokaa ja Vegepulled-pastavuokaa Punajuurisalaattia
VIIKKO 39	23.9. Pinaatti-raejuustonapveja ja kalapyörköitä, Perunasosetta Salaattia	24.9. Broilerin makkarakeittoa ja Juustoista kasvisnakkikeittoa, Sulatejuustonappi, Leipää	25.9. Jauheliuhakeittoa ja Tomaattista soijarouhe-kasviskastiketta, Perunoita, Salaattia	26.9. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruisleipää	27.9. Tonnikala-lasagnetta ja Kasvis-lasagnetta Salaattia



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