



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 43	20.10. Jauheliha-keittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, vihannesta, juustoa, sämpylä	21.10. Lohimurekepihvejä ja Kasvispihvejä, Remoulade majoneesia, Perunoita, Punajuurta	22.10. Broilerikastiketta ja Mifu-carrykastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	23.10. Seikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Ruisleipää	24.10. Makkarakastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Perunoita Salaattia
VIKKO 44	27.10. Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa, Lämmin vihannes Maustekurkkua	28.10. Pinaattikeittoa ja Kala-keittoa, Kananmuna, Karjalanpiirakka Hedelmä	29.10. Possulastukastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita Salaattia	30.10. Lempeää broilerikeittoa ja Soija-palakeittoa Vihannesta Kaura-ruissydän	31.10. Kala-kasvispihvejä ja Kasvispihvejä Perunasosetta Salaattia
VIKKO 45	3.11. Kinkkukeittoa ja Quorn-kasviskeittoa, Vihannesta, Ruisleipää	4.11. Broilerpatukoita ja Vegepuikkoja, Perunasosetta, Salaattia, hilloa	5.11. Lohikeittoa ja Kasvis-osekeittoa Vihannesta, Kauratassu	6.11. Kebabkastiketta ja Seitan lastukastiketta Perunoita, Raastetta	7.11. Jauheliha-lasagnetta ja Kasvis-lasagnetta Salaattia
VIKKO 46	10.11. Kalkkuna-kookoskeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta, Jogurttia	11.11. Jokapojan minikalaa ja Kasvispyöryköitä, Perunasosetta, Salaattia	12.11. Lihakastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita, Salaattia	13.11. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvis-osekeittoa, Kalkkuna-leikkelettä, Vihannesta	14.11. Broilerikastiketta ja Kikherne-currykastiketta, Kaurasuurimoita, Salaattia
VIKKO 47	17.11. Bataattijuurespihvejä ja Kalapihvejä, Remoulade majoneesia, Perunoita, Salaattia	18.11. Broilerin makkarakeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa, Vihannesta Sulatejuustonappi	19.11. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista soijarouhekastiketta, Spagettia, Salaattia	20.11. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa, Vihannesta Ohukaisia ja hilloa	21.11. Tonnikala-pastavuokaa ja Kasvis-pastavuokaa Salaattia

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