RAAHE

AMK Ruokalista

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 46	9.11. Jauhelihakeittoa ja Soija-rouhekasviskeittoa Vihannesta Juustoa, Sämpylä	10.11. Pinaattiohukaisia ja Kalapihvejä Perunasosetta Juustosalaattia	11.11. Broilerikastiketta ja Mifu-currykastiketta Riisiä Salaattia	12.11. Appelsiinikalaa ja Tofua appelsiinikastikkeessa Perunoita, Salaattia	13.11. Makkarakeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää
VIIKKO 47	16.11. Lempeää Broilerikeittoa ja Vege-porkkanakeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	17.11. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Kesäkeittoa Tuoremarjasosetta Kalkkunaleikkelettä Vihannesta	18.11. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista kasvis-bolognesea Spagettia Salaattia	19.11. Kalastajanpyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Lämpimät kasvikset Punajuuriviipaleet	20.11. Kasvis-lasagnettea ja Tonnikala-pastavuokaa Salaattia
VIIKKO 48	23.11. Possu-juureskeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Tuorejuustoa, Pehmeä leipä	24.11. Tonnikalakastiketta ja Vegepulled-kastiketta Pastaa Salaattia	25.11. Jauhelihapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	26.11. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Rieskaa	27.11. Toiveruokapäivä
VIIKKO 49	30.11. Nakkikastiketta ja Kasvis-nakkikastiketta Pastaa Maustekurkkuviipaleita Lämpimät kasvikset	1.12. Kalakepukoita ja Kasviskepukoita Mangorajamajoneesia Perunoita Salaattia	2.12. Kasvis-sosekeittoa ja Seikeittoa Raejuustoa Vihannesta Ruispala	3.12. Kalkkunakastiketta ja Quorn-kastiketta Riisiä Salaattia	4.12. **Itsenäisyyspäivä** Karjalanpaistia, Kasvis-kastiketta, Perunasosetta, Punajuurisalaattia, Pehmeä leipä Mustikkavaahtoa

RAAHE

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 50	7.12. Värikästä Broileri-pasta-pataa ja Kasvis-makaroni-pataa, Salaattia Pehmeä leipä	8.12. Lihakastiketta ja Seitanlastu kastiketta Lohkoperunoita Salaattia	9.12. Seikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Sulatejuustonappi Sämpylä	10.12. Kasvisnugetteja ja Kananuggetteja Paprikamajoneesia Perunasosetta Salaattia	11.12. Kinkkukeittoa Kasvis-nakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää

Muutokset mahdollisia. Allergeeneista saa lisätietoa keittiöhenkilökunnalta. Sydänmerkkiaterioita 1x vko.