



Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
VIKKO 48 LEIPÄ- VIKKO	24.11. Jauhelihakeittoa ja Soija- rouhe-kasviskeittoa Vihannesta Tuorejuustoa Sydänviipaleita	25.11. Kasvispyöryköitä ja Kalas- tajan pyöryköitä Perunasosetta Juustosalaattia, Ruispalat	26.11. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Kasvissosekeittoa, Tuoremarjasosetta Leikkelettä, Vihannesta, Mahtipaahtis	27.11. Siskonmakkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Sämpylä Punajuurihummus	28.11. Sitruunaista broilerikastiketta ja kasvis- kastiketta Perunoita, Salaattia Kaurarieskanen
VIKKO 49	1.12. Meksikolaista jauheliha- kastiketta (broileri, nauta) ja Mifu-jauhisbolognesea Täysjyväriisiä Salaattia	2.12. Seikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Tuorejuustoa Ruisleipää	3.12. Italianpataa ja Kasvis-italianpataa Salaattia	4.12. Kasvis-osekeittoa ja Kahden- kalankeittoa Raejuustoa, Vihannesta 4-viljanleipää	5.12. Juhla-ateria Broilerin murekeleike ja Pa- neroitu kasvisleike Paprikamajoneesia Perunasosetta, Salaattia Mangomoussea
VIKKO 50	8.12. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta, Juustoa Ruisleipää	9.12. Lihapyöryköitä kastikkeessa ja Kasvispyö- ryköitä kastikkeessa Perunoita, Salaattia	10.12. Pinaattikeittoa ja Kahden Kalankeittoa Kananmuna, Karjalanpii- rakka, Vihannesta	11.12. Tonnikalakastiketta ja Vegepulled- kastiketta Pastaa Salaattia	12.12. Maksalaatikkaa ja Punajuu- rilaatikkaa Perunoita, Voikastiketta Salaattia, Puolukkahilloa
VIKKO 51	15.12. Sianlihakastiketta ja Seitanlastu kastiketta Perunoita Porkkanalaatikkaa Salaattia	16.12. Joulupihvejä ja Kasvispih- vejä Perunasosetta Rosolia ja kermavaahtoa	17.12. Lohikeittoa ja Tofu-kookoskeittoa Vihannesta Joululeipää Piparia	18.12. Riisipuuroa ja Omena-kanelikiisseliä, Kasvis-osekeittoa Joulukinkkuviipale, Seitan kunkkuviipale Vihannesta, Joululeipää	19.12. Broilerin makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Sydänviipaleita

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