

Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 50	9.12. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa, Sämpylä	10.12. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	11.12. Pinaattikeittoa ja Kalakeittoa Kananmuna, Karjalanpiirakka, Klementtiini	12.12. Broileri-ananaskastiketta Mifu-currykastiketta Kaurasuurimoa Salaattia	13.12. Nakkikeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää
VIIKKO 51	16.12. Uunimakkaraa Perunasosetta Raastesalaattia Kurkkusalaattia	17.12. Seikeittoa ja Soijapala-kasviskeittoa Vihannesta Joululeipää	18.12. Possulastukastiketta ja Seitanlastukastiketta Säräjuureksia, Perunoita Rosollia ja kastiketta	19.12. Riisipuuroa ja kaneliseosta, Kasvis-osekeittoa, Joulukinkkuviipale, Vihannesta, Joululeipää	20.12. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa Sahramipulla ja mehua
VUOSI 2025	Maukasta Uutta Vuotta 2025 				
VIIKKO 2	6.1. Loppiainen	7.1. Broilerin makkarakeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa, Maustekurkku-viipaleita, Sulatejuustonnappi	8.1. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista kasvis-soijarouhekastiketta Spagettia, Salaattia	9.1. Hernekeittoa ja Kasvishernekeittoa Vihannesta Ohukaisia ja hilloa	10.1. Tonnikalakastiketta ja Vegebulled-kastiketta Perunoita Salaattia

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