


Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 13	24.3. Broilerin jauheliuhakeittoa ja Soijarouhekeittoa, vihannesta, juustoa, sämpylä	25.3. Porkkanaohukaisia ja kalapihvejä, perunasosetta, juustosalaattia, mustaherukkahilloa	26.3. Sitruunaista broilerikastiketta ja Sitruunaista kasviskastiketta, Kaurasuurimoo Salaattia	27.3. Nakkikeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa Vihannesta Moniviljarieskaa	28.3. Seitiä yrttikastikkeessa ja Tofua yrttikastikkeessa, Perunoita Salaattia
VIIKKO 14	31.3. Jauheliha-makaronipataa ja Kasvis-makaronipataa, Lämmin vihannes Salaattia	1.4. Kalagradiini Ceddar ja Kasvisgratiinia Perunasosetta Salaattia	2.4. Pinaattikeittoa ja Kalakeittoa, Kanamuna, Karjalanpiirakka Hedelmä	3.4. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä/ Kasvis-osekeittoa, Saunapalvikinkkua, Vihannesta	4.4. Possulastukastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita Salaattia
VIIKKO 15	7.4. Broilerikeittoa ja Soijapalakeittoa Vihannesta 4-viljan viipaleita	8.4. Lihapullia kastikkeessa ja Kasvispyöryköitä kastikkeessa Perunasosetta Salaattia	9.4. Lohikeittoa ja Tofukeittoa Vihannesta Ruistassu	10.4. Talon kasvispihvejä ja Kalapihvejä, Remoulade majoneesia, Perunasosetta, Juustosalaattia	11.4. Jauheliuhakeittoa ja Soijarouhekeittoa, Vihannesta Kaurapalat
VIIKKO 16	14.4. Kinkkukeittoa ja Linssekeittoa Vihannesta Mandariini	15.4. Broileripyöryköitä ja Kasvispyöryköitä Perunasosetta Salaattia	16.4. Kebablastuja ja Seitan lastuja, Maustekastiketta, Riisiä Salaattia, Mangorahkaa	17.4. TäysjyväLUOMUpuuroa ja Tuoremarjasosetta, Kasvisosekeittoa, Kalkkuna-leikkelettä, Vihannesta	18.4. Pitkäperjantai 



PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 17	21.4. Pääsiäispäivä 	22.4. Siskonmakkarakeittoa ja Kasvis-nakkikeittoa, Maustekurkkuviipaleita Tuorejuustoa	23.4. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista soijarouhekas- tiketta, Spagettia Salaattia	24.4. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta Ohukaisia ja hilloa	25.4. Tonnikala-pastavuokaa ja Vege bulled- pastavuokaa Salaattia

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