

Ruokalista AMK

PÄIVÄT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VIIKKO 8	17.2. Pinaattihukaisia ja Kalapihvejä Perunasosetta Juustosalaattia	18.2. Jauhelihakeittoa ja Soijarouhe-kasviskeittoa, Vihannesta, Juustoa, Sydänviipaleet	19.2. Broilerikastiketta ja Mifu-carrykastiketta Täysjyväriisiä Salaattia	20.2. Appelsiinikalaa ja Tofua appelsiinikastikkeessa Perunoita, Salaattia	21.2. Makkarakeittoa ja Kasvisnakkikeittoa Vihannesta Ruisleipää
VIIKKO 9	24.2. Kalastajan pyöryköitä ja Kasvis-papukroketteja Perunasosetta Salaattia	25.2. Kasvis-osekeittoa ja Seikeittoa Paistettu kananmuna Vihannes, Ruispala	26.2. Nakkikastiketta ja Kasvisnakkikastiketta Täysjyväpastaa Salaattia	27.2. Possu-juureskeittoa ja Soija-palakeittoa Vihannesta Pehmeä leipä	28.2. Kebabkuisausta ja Kasviskuisausta Salaattia
VIIKKO 10 TALVI- LOMA	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.
VIIKKO 11	10.3. Jauhelihakastiketta ja Tomaattista kasvis-soijarouhekastiketta Spagettia, Salaattia	11.3. Lihakeittoa ja Quorn-kasviskeittoa Vihannesta Ruisruutu	12.3. Kalapuikkoja ja Vegepuikkoja Perunasosetta Salaattia	13.3. Ohrasuurimopuuroa ja Mansikkakiisseliä, Kasvisosekeittoa, Kalkkunaleikkelettä, Vihannesta	14.3. Kalkkunakeittoa ja Tofukeittoa Sulatejuustonappi Hedelmä
VIIKKO 12	17.3. Lihapullakeittoa ja Minisoija-pyörykkäkeittoa Vihannesta Ruissämpylä	18.3. Lihakastiketta ja Quorn-kastiketta Perunoita Salaattia	19.3. Itämeren kalapihviä ja Kasvispihviä Perunasosetta Salaattia	20.3. Hernekeittoa ja Kasvis-hernekeittoa Vihannesta, Juustoa Perunarieskaa	21.3. Tonnikalakastiketta ja Vege-pulledkastiketta Spagettia Salaattia

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