

Kevät 2018	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VKO 1 7 13 19	Makkara-kasvisrisotto (G, L, M)	Kasvisherkkusienikiusaus (*, A, G, L, VS)	Kaura-härkäpapupihvejä (A, L, M, Veg)	Broileri-juureskeittoa (*, A, G, L)	Chili sin carnea (*, A, G, L, M, Veg)
	Kasvisvehnärisotto (L, M, Veg)	Kirjolohijuureslaatikkoa (*, A, G, L)	Rukiisia silakkamurekepihvejä (A, L)	Luomutofukasviskeittoa (*, A, G, L, M, Veg)	Bataattimaissikeittoa (A, G, L, VS)
2 8 14 20	Hauskat kalapihvit (A, L, M)	Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L)	Kinkku-ananaspastaa (*, A, L)	Jauheliuhakeittoa (*, G, L, M)	Mannapuuroa (*, A, L)
	Juurespihvejä (*, A, G, L, M, Veg)	Quornia currykastikkeessa (*, A, G, L)	Tomaattivuohenjuustokastiketta (*, A, G, VL, VS)	Kasvisgulassikeittoa (*, G, L, M, Veg, VS)	
3 9 15 21	Broileripyöryköitä (A, L, M)	Juustokuorrutettua jauheliha-perunavuokaa (*, A)	Sitruunakuorrutettua seitiä (*, A, L)	Nakkikeittoa (A, G, L, M)	Pinaattihukaisia (*, A, L)
	Linssikasvispyöryköitä (A, L, M)	Kukkakaalipunajuurigratiinia (*, A, L, M, Veg)	Jogurtista linssikasvismuhennosta (*, A, G, L, VS)	Kasviskeittoa ja jogurttia (*, A, G, L)	Parsakaalisosekeittoa (*, A, G, L)
4 16 22	Jauheliuhakeittoa (*, A, L, M)	Broilerinugetteja (A, L, M)	Savukirjolohikastiketta (*, A, L)	Juustoista porkkanaseittoa (*, A, G, L)	Riistakiusausta (A, G, L)
	Italialaista soijakasviskastiketta (*, A, G, L)	Falafel-pyöryköitä (G, L, M, Veg, VS)	Luomutofukesäkurpitsakastiketta (*, A, L)		Punajuuri-Aurajuustokiusaus (A, G, L)
5 11 17	Broilerikasviskiusausta (*, A, G, L)	Lihamakaronilaatikkoa (*, A, VL)	Punajuurikroketteja (*, G, L, M, Veg)	Seitikeittoa (*, A, G)	Mausteista makkarakasviskastiketta (*, G, L, M, VS)
	Kasviskiusausta (*, A, G, L)	Quornmakaronilaatikkoa (*, A, L)	Bataattiseittoa (A, G, L)	Kesäkeittoa (*, A, VL)	Soijanakkistroganoffia (*, A, L, M)
6 12 18	Kalkkunaa ja vihanneksia kookoskastikkeessa (*, A, G, L, M, VS)	Yrttiöljy maustettuja jauheliuhapyöryköitä (A, L, M)	Porkkanapyörylöitä (A, G, L, M, Veg)	Lihakeittoa (*, G, L, M)	Broilerin-jauheliuhalasagnetta (*, A, L)
	Kasviswokkia (*, A, G, L, M, Veg)	Kikhernejuustopihvejä (*, A, L, VS)	Täyteläistä mustajuuriseittoa (A, G, L, VS)	Bataattiseittoa (*, A, G, L)	Ratatouillea (*, A, G, L, M, Veg, VS)

Amica -sirkkala  
Sirkkala-kampus  
Sirkkalantie 12 A, 80100 Joensuu  
sirkkala@amica.fi

Ruokalista muutokset ovat mahdollisia. Päivän ruokalistat löydät ravintolan linjastosta

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin

A = Sisältää allergeenia

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia