

















**Ruokalistat 12.9.2022 - 18.9.2022**

Pvm	Aamuateria	Lounas	Keittolounas	Kasvislounas	Jälkiruoka
ma 12.9.	Vehnähiutalepuuro (L)	Broileripyörykkä (G,M) Currykastike (G,L) Täysjyväriisi 	Rössypotut (M) 	Chili con Härkis (G,M,V) Täysjyväriisi lisäke 	Mustaherukkakiisseli (G,M)
ti 13.9.	Ruishiutalepuuro (M) luomu	Makaronilaatikko (L)	Kulinaristin kanakeitto (G,L) 	Soijarouhe-kaalilaatikko (G,M,V) 	Persikkarahka (G,L)
ke 14.9.	Riisipuuro (G,L)	Uuniseiti (G,L)	Chorizopyörykkäkeitto (G,M) 	Thai-kasviscurry (G,M,V) 	Appelsiinikiisseli (G,M)
to 15.9.	Neljänviljanpuuro (M)	Tomaatti-mozzarellapizza (L)	Kermanen lohi-kasviskeitto (G,L) 	Tofu-ratatouille (G,M,V) Täysjyväriisi lisäke 	Marjapiristys (L)
pe 16.9.	Mannapuuro (L)	Karibialainen kana (G,M) Täysjyväriisi lisäke	Savuporo-juustokeitto (G,L) 	Härkis-makaronilaatikko (M) 	Vaniljakiisseli (G,L)
la 17.9.		Janssoninkiusaus (G,L) 	Makkarakeitto (G,M) 	Sojabolognese (G,M,V) Perunasose (G,L) 	Vadelmakiisseli (G,M)
su 18.9.		Aurahärkä (G,L)	Juussosekeitto (G,L) 	Kasvis-papupihvi (G,L,V) 	Mandariinikiisseli (G,M)

G = Gluteeniton VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon M = Maidoton V= Vegaaninen  = suositeltava opiskelija-ateria 137 (muutokset mahdollisia)

**Ateria sisältää salaatin, leivän, levitteen, ruokajuoman sekä kahvin/teen paikalla nautittuna tai mukaan otettuna.  
Lounaalla on tarjolla Kotkassa myös salaattilounas**