



















Ruokalistat 10.1.2022 - 16.1.2022

Pvm	Aamuateria	Lounas	Keittolounas	Kasvislounas	Jälkiruoka	Päivällinen 16-17
ma 10.1.	Vehnähiutalepuuro (L)	Broileripyörykkä (G,M) Currykastike (G,L) Täysjyväriisi 	Chorizopyörykkäkeitto (G,M)	Chili con Härkis (G,M,V) Täysjyväriisi 	Mustaherukkakiisseli (G,M)	Lohikiusaus (G,L) Papu-kasviskiusaus (G,M,V)
ti 11.1.	Ruishiutalepuuro (M) luomu	Makaronilaatikko (L)	Kulinaristin kanakeitto (G,L) 	Soijarouhe-kaalilaatikko (G,M,V) 	Persikkarahka (G,L)	Pyttipannu (G,L) Kasvispyttipannu (M,V)
ke 12.1.	Riisipuuro (G,L) 	Uuniseiti (G,L)	Rössypotut (M) 	Nyhtökaurakäristys (M,V) 	Appelsiiniikiisseli (G,M) 	Kaalilaatikko (G,M) Kasvis-kaalikääryle (G,M,V) Perunasose (G,M,V)
to 13.1.	Neljänviljanpuuro (M)	Tomaatti-mozzarellapizza (L)	Kermainen lohi-kasviskeitto (G,L) 	Härkis-makaronilaatikko (M,V) 	Marjapiristys (L)	Linssi-kasviskiusaus (G,L) Härkiskiusaus (G,M,V)
pe 14.1.	Mannapuuro (L)	Tomaatti-pippurikalkkuna (G,L) Täysjyväriisi 	Savuporo-juustokeitto (G,L) 	Tofu-ratatouille (G,M,V) Täysjyväriisi 	Vaniljakiisseli (G,L)	Jauhelihalasagne (L) Kasviskeppukka (G,M) Perunasose (G,M,V)
la 15.1.		Janssoninkiusaus (G,L) 	Makkarakeitto (G,M) 	Sojabolognese (G,M,V) Perunasose (G,M,V) 	Vadelmakiisseli (G,M)	
su 16.1.		Aurahärkä (G,L)	Juuressosekeitto (G,L) 	Kasvis-papupihvi (G,L,V) Soijatsatziki (G,M,V) 	Mandariiniikiisseli (G,M)	

G = Gluteeniton VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon M = Maidoton V= Vegaaninen  = suositeltava opiskelija-ateria 102 (muutokset mahdollisia)

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