

# Poukama

4. – 10.10.2021

Maanantai  
4.10.2021

Broileria päärynä-sinihomejuustokastike, l, g (s)  
Kasviskastike pomodoro ragu, m, g, v (s)\*  
Kasvissosekeitto, l, g (s), boysenmarjakiisseli, m, g\*  
Boysenmarjakiisseli, m, g

Tiistai  
5.10.2021

Jauheliha-kaalilaatikko, l, g (s)\*  
Kasvis-kaalilaatikko, m, g, v\*  
Nakkikeitto, m, g  
Mustaherukka-banaanirahka, l, g

Keskiviikko  
6.10.2021

Aurinkoinen kalavuoka, l, g (s)\*  
Kasvispihvi mexican, l, g\*  
Provencen lihakeitto, m  
Mustikkarahka, l, g

Torstai  
7.10.2021

Rosvopata, l, g, (s)  
Kasviskorma m, g, v\*  
Sadonkorjaajan broilerikeitto, m, g (s)\*  
Puolukkaherkku, l

Perjantai  
8.10.2021

Kalkkuna-kookoscurry, m, g (s)  
Tomaatti-mozzarellakeitto, vl, g (s)\*  
Keltainen kalakeitto, l, g (s)\*  
PAISTOPISTE:  
Poukaman nyhtöpossu ranskalaisilla, l, g  
Mansikkaroyal, l, g

Lauantai  
9.10.2021

Possu-tomaattipata, m  
Kasvis-härkäpapumureke, m, v  
Mansikkaraparperipiirakka, m, vaniljakastike, l, g

Sunnuntai  
10.10.2021

Napolin kalaleike, vl  
Kasvis-papukroketti, m, g, v  
Mangorahka, l, g

l = laktoositon, m = maidoton, g = gluteeniton,  
v = vegaaninen, (s) = sydänmerkkiateria, \* = opiskelija-ateria (Kelatuettu)

