

Apollon Helmen ruokalista 2016-2017

- I vk
- Ma Lihapyörykät kastikkeessa, perunat, vihreä salaatti /Falafel-pyörykät (Kikherne)
 - Ti Ohrarouhepuuro, marjakeitto, maksamakkara, hedelmäpala /Juustoviipale
 - Ke Kasvissosekeitto, leipä, marjarahka (pähkinärouhe)
 - To Broilernuijat tai wingsit, riisi, vihersalaatti /Quornfilee
 - Pe Lohilaatikko, vihreä salaatti /Kasvismoussaka (soijarouhe)
- II vk
- Ma Kasvispihvit, kermaviilikastike, keitetyt perunat
 - Ti Paneroitu seitifile, perunasose, tuoresalaatti /Täytetyt paprikat (pajuja tai linssejä)
 - Ke Lihakeitto, ruisleipä, suklaakiisseli /Purjoperunasosekeitto (maito, sulatejuusto)
 - To Suikalebroilerkastike, riisi, mustaherukkasurvos, vihreä salaatti /Omenainen curry-kastike (quorn-rouhe)
 - Pe Pinaattiohukaiset, puolukka, lounassalaatti /Kasvislounassalaatti (leipäjuusto, mozzarella/feta)
- III vk
- Ma Makaronilaatikko, vihersalaatti /Kasvimakaronilaatikko (soijarouhe)
 - Ti Uunikala, perunasose, tuoresalaatti /Täytetyt kasvikset (tofu ja sienet)
 - Ke Broilerkeitto, Apollon luomusämpylä, tuorejuusto /Tomaattivuohenjuustokeitto
 - To Kebab, riisi, salaatti /Kasviswokki (quorn-kuutio)
 - Pe Lasagne ja spagettivuoka, vihersalaatti /Tomaatti-mozzarellapasta tai kasvislasagne (juusto)
- IV vk
- Ma Chili con carne, tuoresalaatti /Papupata
 - Ti Kirjolohipyörykät tai lohinugetit, perunasose, salaatti /Täytetyt tomaatit (soijarouhe)
 - Ke Luomuhernekeitto, ruisleipä, tomaatti, kurkku, marjakiisseli /Kasvisborssi, smetana
 - To Riistakäristys, perunasose, vihreä salaatti /Kesäkurpitsahöystö (herne- tai soijarouhe)
 - Pe Jauheliha-perunalaatikko, vihersalaatti /Kreikkalainen kasvisvuoka (feta)

V vk Ma Kalamurekepihvit, kermaviilikastike, perunasose /Kasvisraastepihvit
Ti Meksikolaiset tortillat jauheliha – ja broilertäytteellä /Kasvispaputäytteellä
Ke Kalakeitto, ruisleipä, juurespala, marjapuuro /Sienikeitto (siemensekoitusta pinnalle)
To Sianlihakastike, perunat, tuoresalaatti /Punajuurikastike (sinihomejuusto)
Pe Lapinkiusaus tai kaalilaatikko, vihersalaatti /Kasvismunakas (juustoraaste)

VI vk Ma Nakkikastike, perunat, tuoresalaatti /Kasviskaalikääryleet
Ti Kalapuikot, perunasose, tartarkastike, salaatti /Sienirisotto, keitetyt kasvikset
Ke Pinaattikeitto, kananmuna, karjalanpiirakka
To Jauhelihakastike, spagetti, vihreä salaatti /Sipulinen tomaattikastike (pavut)
Pe Kasvishampurilainen, pastasalaatti

Pasta ja riisi pääsääntöisesti täysjyväistä

/Kasvisruokavaihtoehto

Kasvisruokavaihtoehdon proteiininlähde on merkitty sulkuihin

Quorn-proteiinivalmisteiden pääraaka-aine on vähärasvainen runsaskuituinen sieniproteiini.

Ruokalistaan saattaa tulla ajoittain muutoksia sesongin ja raaka-aineiden saatavuuden mukaan.

Tarjolla myös:

- ruisnäkkileipää, kasvisrasvaveitettä ja voi-kasviöljyseosta
- rasvatonta maitoa, piimää ja vettä
- kasviöljypohjaista salaatin kastiketta ja rypsiöljyä

