

Menu 29.07. - 04.08.

Maanantai

Kasviscurrya luomukikherneistä, riisiä ja härkäpapua
 Paahdettua broileria ja omenaa (2kpl/pc ann.), viherpippurikastiketta ja täysjyväkauraa
 Palsternakkasosekeittoa ja 2 x napas
 Patonkilounas
 Mansikkarahkaa

G, M   
 L  
 G, M   
 M    
 G, L 

Tiistai

Pesto-perunapeltipizzaa (1kpl/pc ann)
 Jauhelihamurekettä (1 kpl/pc ann.), herkkusienikastiketta ja perunaa
 Mustajuurisosekeittoa ja 2 x napas
 Patonkilounas
 Persikkajogurttia

M   
 L   
 G, M   
 M  
 G, L 

Keskiviikko

Paahdettua parsakaalia ja luomukikherneitä, maapähkinäkastiketta ja vihannesriisiä
 Savulohipastaa
 Punajuurisosekeittoa ja 2 x napas
 Patonkilounas
 Cappuccino moussea

G, M   
 L  
 G, M   
 M  
 G, L 

Torstai

Linssi-munakoiso kormaa, perunaa ja paahdettuja soijapapuja
 Pyttipannua ja paistettu kananmuna
 Bataattisosekeittoa ja 2 x napas
 Patonkilounas
 Mustikka-kermaviiliä ja piirakkaa

G, M   
 G, M   
 G, M   
 L 
 L 

Perjantai

Lindströmin pihvit soijasta (1kpl/pc ann), herne-perunasurvosta ja tahini-punajuuricremea
 Rapeita kalapaloja (3kpl/pc ann.), tilli-kermaviiliä ja perunamuusia
 Vihreää parsakeittoa ja 2 x napas
 Patonkilounas
 Marjasmoothie

G, M   
 L  
 M   
 VL 
 G, L 

Lauantai

Juurespyöryköitä (5 kpl/pc ann.), munakoiso-tsatsikia, paahdettua ohraa ja kasviksia
 Harissa-kebab tomaattikastikkeessa, limemarinoitua kaalia ja riisiä

L
 G, M

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
 Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

 ≤ 0,5 kg CO2 e  Parempi valinta  Vegaaninen  Opiskelija-ruokailusuos.  Sisältää porsaanlihaa  Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu  The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU 



Juuressosekeittoa G, M
Salaattit nouto M

Sunnuntai

Kukkakaali-mungpapucurria, aasialaista kaali-porkkanasalaattia ja basmatiriisiä G, M
Jauhelihapihvejä (2 kpl/pc ann.), Arrabiata kastiketta ja paahdettua perunaa. M 
Parsakaalisosekeittoa G, M
Salaatit nouto M

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose


≤ 0,5 kg CO2 e


Parempi valinta
Healthy choice


Vegaaninen
Vegan


Opiskelija-ruokailusuos.
Recommended student meal


Sisältää porsaanlihaa
Including pork


Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU



