

































Menu 18.11. - 24.11.















Maanantai

Pesto-perunapeltipizzaa (1 kpl/annos)	M	  
Juurespyöryköitä (6 kpl/annos), munakoiso-tsatsikia, riisiä ja kasviksia	G, L	
Broilerinpaistia (G,M) (1 kpl/annos) ja omenaa, viherpippurikastiketta ja riisiä	G, L	  
Palsternakkaseikeittoa, lisäkesalaatti ja kaksi proteiinilisäkettä	G, M	  
BBQ-kinkkupaltonki	M	  
Mansikkarahkaa	G, L	
Kreikkalainen salaatti	G, L	
Juusto-/Broileri-/Halloumi-/Kasvis-/Vegaani hampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Grillattua broileria, chilipaahdettuja kasviksia ja limejogurttia	G, L	








Tiistai

Kasviscurrya luomukikherneistä, riisiä ja härkäpapua	G, M	  
Kinkkukiusausta	G, L	 
Broileripataa ja Perunoita	G, M	  
Kukkakaalisosekeittoa, lisäkesalaatti ja kaksi proteiinilisäkettä	G, M	  
vegaaninen Roast biif Meeat patonki	M	 
Persikkajogurttia	G, L	
Lämminsavulohisalaatti	G, M	
Juusto-/Broileri-/Halloumi-/Kasvis-/Vegaani hampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Kievin kanaa, currymajoneesia ja paahdettua perunaa	VL	

Keskiviikko

Paahdettua parsakaalia ja luomukikherneitä, maapähkinäkastiketta ja vihannesriisiä	G, M	  
Lihapyöryköitä (8 kpl/annos), herkkusienikastiketta ja perunaa	L	
Sitruuna-savulohipastaa	L	 
Punajuurisosekeittoa, lisäkesalaatti ja kaksi proteiinilisäkettä	G, M	  
BBQ-kalkkunapatonki	M	 
Cappuccino moussea	G, L	
Tomaatti-mozzarellapastasalaattia	VL	
Juusto-/Broileri-/Halloumi-/Kasvis-/Vegaani hampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Pizzakeskiviikko	L	

Torstai

Linssi-munakoiso kormaa, perunaa ja paahdettuja soijapapuja	G, M	  
Broileria (1 kpl/annos) makeassa tomaatti-paprikakastikkeessa ja nachoja, kasvisriisiä	G, M	
Pyttipannua, paistettua kananmuna (1 kpl/annos) ja ketsuppia	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

sodexo

Bataattisosekeittoa, lisäkesalaatti ja kaksi proteiinilisäkettä

G, M



Kreikkalainen juusto-patonki

L



Mustikka-kermaviilipeerakkaa

L



Tonnikalasalaatti

G, M

Juusto-/Broileri-/Halloumi-/Kasvis-/Vegaani hampurilainen ja ranskalaiset perunat

L



Fish & Chips

M

Perjantai

Lindströmin pihvit soijasta (2 kpl/annos), herne-perunasurvosta ja tahini-punajuuricremeä

G, M



Butter tofua luomutofusta ja basmatiriisiä

G, M



Kalapuikkoja (6 kpl/annos), tilli-kermaviiliä ja perunamuusia (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

L



Vihreää parsakeittoa, lisäkesalaatti ja kaksi proteiinilisäkettä

M



Tomaatti-mozzarellapatonki

VL



Banaani-marjasmoothie

G, L



Kana-tacosalaatti

G, M



Juusto-/Broileri-/Halloumi-/Kasvis-/Vegaani hampurilainen ja ranskalaiset perunat

L



Pizzaperjantai

L



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