




Menu 18.11. - 24.11.




Maanantai

Vihreä curry broilerista ja jasmiiniriisiä	G, M	
Paahdettua kesäkurpitsaa, tomaatti-linssimuhennosta ja Ras el Hanout - paahdettuja kikherneitä	G, M	
Mangojogurttia	G, L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	G, L	



Tiistai

Savulohipastaa ja rucolapestoa	L	
Wokattuja kasviksia ja quornia ja sweet chili -kastiketta	G, M	
Mustikka-talkkunarahkaa	L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	G, L	


Keskiviikko

Lindströminpohvi, perunamuusia ja kapis-sinappikastiketta	G, L	 
Butter tofu ja jasmiiniriisiä	G, M	
Kuningatar kiisseliä ja kermavaahtoa	G, L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	L	

Torstai









Paistettua kalaa leipurin tapaan ja yrttipperunoita	M	
Tomaatti-paprikapastaa ja kasvispyöryköitä	M	 
Safiirin lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla	L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	L	

Perjantai

Safiirin burger baari: Valitse ja täytä mieleisesi burgeri kana tai kasvis vaihtoehtona herkullisten lisukkeiden kera ranskalaisia unohtamatta	VL	
Suklaakääretorttu	L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	G, 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
 Vegaaninen
 Opiskelija-ruokailusuos.
 Sisältää porsaanlihaa
   Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
 Healthy choice
 Vegan
 Recommended student meal
 Including pork
 The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU