











Menu 18.11. - 24.11.






Maanantai

Kiinalaista possuwokkia	M	 
Grillattu kirjolohi ja perunasalaatti	G, L	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!		
Paahdettua paprikakeittoa	G, L	
Naudanliha tortilla, riisiä, salsaa ja nachoja	M	
Kasvispyöryköitä currykastikkeessa ja basmatiriisiä	G, M	 
Hehkun jätski buffet	G, L	







Tiistai

Pariloitu naudanulkofileepihvi ja paahdettua valkosipulikastiketta	G, L	
Halloumi-kikhernesalaatti	G	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!		
Juustoinen kukkakaalisosekeitto	G, L	
Paahdettua Teriyaki-broileria, wokattuja kasviksia ja basmatiriisiä	M	
Pintopapu-herkkusienipaellaa ja aiolia	G, M	
Mangomoussea	G	
Savulohitäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia	G, L	

Keskiviikko









Intia teema: Kofta dopiaza, Shrimp tikka tai dal makhani, basmatiriisiä ja bombay aloo perunoita	L	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!		
Porkkanasosekeittoa	G, L	
Paneroitua kampelaa, kurkkumajoneesia ja tilliperunoita	L	
Chilipaahdettua kurpitsaa, mustapapupuinoaa, chilistä avocadokastiketta ja paahdettuja cashewpähkinöitä	G, M	 
Puolukka-kinuskirahka	G, L	
Broileritäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia	G, L	

Torstai

Intia teema: Kashmiri lammascurrya tai Goalainen kalacurry, basmatiriisiä ja aloo gobi	M	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!		
Metsäsienikeittoa	G, L	
Lihamureketta mausteisessa tomaattikastikkeessa ja riisiä	G, L	 
Vuohenjuusto-halloumigratinoitua bataattia ja lehtikaalipestoa	G	
Lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla		
Palvikinkkutäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia	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 CO₂e  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



sodexo

Perjantai

Naudanliha-aurajuustohampurilainen ja ranskalaiset

L



Quarn-katsuhampurilainen ja ranskalaiset

M

Lapset mukaan töihin päivä: Lapsille hodari baari



"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!

Tomaatti-chili-korianterikeittoa

G, M



Ylikypsää possunniskaa, paahdettua perunaa, kasviksia ja paistinkastiketta

G, L



Paputortilla, salsaa, kermaviiliä ja jalapenoja

L



Lapset mukaan töihin päivä: Hehkun jälkkäribuffa

Muutokset ruokalistailla 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