






## Menu 16.12. - 22.12.


### Maanantai

Pestolla kuorutettua broileria sekä paahdettuja perunoita ja kasviksia	G, M	
Härkis-nuudeliwokkia ja seesam-soijakastiketta	M	
Marjajogurttia	G, L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	G, L	



### Tiistai

Pannupihvi, paistettua sipulia, perunamuusia ja paistinkastike	G, L	 
Kukkakaalicurry, basmatiriisiä ja aasialaista kaali-porkkanasalaattia	G, M	
Suklaakiisseliä	G, VL	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	G, L	




### Keskiviikko

Safiirin pastabaari: Serrano-halloumi- ja kermainen katkarapupasta	L	
Safiirin pastabaari: Avocadopasta	L	
Ananasrahkaa	G, L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	L	

### Torstai









Chili-seesam wokattuja kasviksia ja naudan paistia, basmatiriisiä	G, M	
Papuragu, jeerapaahdettua porkkanaa, tahinisoijajogurttia ja auringonkukansiemen-linssicrunch	G, M	
Glögi ja joulutorttu	L	
Kahvi ja tee	G, M	
Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta	L	

### Perjantai

Porsaanleike, ranskalaisia ja majoneesia	M	 
Paahdettua parsakaalia ja tofua, rapeaa lehtikaalia, punajuuricremeä ja paahdettuja auringonkukansiemeniä	G, M	
Ananas-mangorahka	G, 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 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