
























Menu 20.01. - 26.01.














Maanantai

Vihreät kasvispihvit (1kpl/ annos), sitruunasoijagurttia ja täysjyväriisiä	G, M	   
Lehtikaali-siitakepasta	L	  
Lihapullia (7 kpl/ annos), perunamuusia, pippurikastiketta ja puolukkasurvosta	L	
Kahvila Civis: Poke bowl Teriyaki broileri	M	
Kahvila Civis: Linssi-nuudelikeitto ja feta sekä luomu kylmäsavutofua		 
Kahvila Civis: Lounaspatonki Curry-broiler	M	 













Tiistai

Pohjoisafrikkalainen kasvispata, pitaleipää ja soijajogurttia	G, M	   
Juustotortilla, salsa, ranskankermaa ja jalapenoa	L	  
Kirjolohi-haukipihvi, perunaa ja tartarkastiketta	G, L	 
Kahvila Civis: Poke bowl Tofu-herkkusieni	G, M	
Kahvila Civis: Bataattisekeitto ja minilihapulla sekä kikherne	L	
Kahvila Civis: Lounaspatonki Tofu-hummus-avocado	M	 














Keskiviikko

Papuragu, jeerapaahdettua porkkanaa, tahini ja soijajogurttia	G, M	   
Mie Goreng tofu	M	 
Kalkkuna Limonello Pasta	L	 
Kahvila Civis: Poke bowl marinoituilla katkaravuilla	G, M	
Kahvila Civis: Parsakaalisosekeitto ja raejuusto sekä soijapyörykkä	G, L	  
Kahvila Civis: Lounaspatonki Kirjolohi-tonnikala	M	 

Torstai

Vegepyttipannua	G, M	   
Härkis-makaronilaatikkoa	L	 
Kievin kanaa, currymajoneesia ja paahdettua perunaa	VL	
Kahvila Civis: Poke bowl Avocado tofu	G, M	 
Kahvila Civis: Kevätsipuli-perunasosekeitto ja fetajuusto sekä härkäpapu	L	
Kahvila Civis: Lounaspatonki Tomaatti-mozzarella	VL	 

Perjantai

Falafel-pyörykät, quinoatabouilleh ja punajuurihummus	M	 
BBQ-gratinopitu kukkakaalia ja kikherneitä tomaattikastikkeessa	M	   
Turskaa Mie De Pain, tomaattikastiketta ja perunaa	M	  
Kahvila Civis: Poke bowl lohi	G, M	
Kahvila Civis: Mustajuurisosekeitto ja katkarapu sekä seitan	L	 
Kahvila Civis: Lounaspatonki Feta-tzatziki		 

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