









## Menu 20.01. - 26.01.






### Maanantai

Aamupala- Luonnonjogurttia, marjasose, kurkkutikut, Edam juustoa, näkkileipä ja maito	L	
Soija-kasviskiusausta	G, L	
Broilerikiusausta	G, L	 
Banaani	G, M	
Välipala- Perunarieska, Edam juustoa, kurkkua, melonia ja maito	L	





### Tiistai

Aamupala- Maissihiutaleet, mehukeittoa, juustoa, hedelmää, näkkileipä ja maito	L	
Kasvisbolognese ja täysjyväpastaa	M	 
Jauheliha Bolognesekastiketta ja tummaa kierrepastaa	M	
Päärynä	G, M	
Välipala- Ruispala,juustoa, tomaattia, omenaa ja maito	L	



### Keskiviikko

Aamupala- Rouheleipää, Gouda juustoa, tomaattia, appelsiiniä ja maito	L	
Vihanneksia ja papuja hapanimeläkastikkeessa ja riisiä	G, M	
Rakuunalla maustettua kalkkunapataa ja riisiä	G, L	 
Aprikoosikiisseli	G, M	
Banaania	G, M	
Välipala- Hiivaleipää, kermajuustoa, tomaattia, hedelmää ja maito	L	

### Torstai

Aamupala- Luomu kaurapuuro, mehukeitto, Edam juustoa, tomaattia, näkkileipä ja maito	L	
Kasvispyörykät, omena-timjamikastike, vihreitä papuja ja perunasose	G, L	
Unimakkaraa, ruskea kastike, vihreitä papuja ja perunasose	L	 
Omenaa	G, M	
Välipala- Moniviljaruutu, juustoa, kurkkua, banaania ja maito	L	

### Perjantai

Aamupala- Moniviljaleipää, Edam juustoa, maustekurkkua, hedelmää ja maito	L	
Juuessosekeittoa	G, M	 
Kermaista kalakeittoa	L, G	
Puolukka-kinuskirahka	G, L	
Omena	M, G	
Välipala- Croissant, Edam juustoa, kurkkua, omenaa ja maito	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 CO<sub>2</sub> 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