







## Menu 20.01. - 26.01.





### Maanantai

Punainen thaicurry katkaravusta ja jasminriisiä	G, M	
Pariloitua halloumia, pinaatti-spelttisalaattia ja ananassalsaa		
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	G, L	
Palsternakkasekeittoa	G, L	
Kievin kanaa, currymajoneesia sekä paahdettua perunaa ja bataattia	L	
Paistettua tofua, riisinuudeleita ja kasviksia ketjap manis kastikkeessa	M	
Hehkun jätski buffet	G, L	





### Tiistai

Pippuripihvi naudanulkofileestä, lohkoperunoita ja hunaja paahdettuja kasviksia	G, L	
Pariloitua broileria ja ananasta sekä artisokka-grillipaprikasalaattia	G, M	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	G, L	
Bataattisekeittoa ja inkivääripaahdettua härkäpapurouhetta	G, M	
Fenkoli-tilli paistettua turskaa, sitruunavoikastiketta ja persilja-sinappiperunoita	G, L	
Wokattuja kasviksia ja quornia ja sweet chili -kastiketta	G, M	
Sitruuna-salmiakkirahkaa	G, VL	
Kahvilasta: bataattisekeittoa ja fetajuustoa	G, L	

### Keskiviikko

Middle eastern chicken bowl	L	
Falafel bowl tzatziki kastikkeella	L	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	G, L	
Vihreää parsakeittoa	L	
Smokehouse pulled pork sandwich, coleslaw ja lohkoperunat	M	 
Kanttarelli-härkäpapulasagnetta	M	
Mangomoussea	G	
Kahvilasta: Vihreää parsakeittoa ja savulohta	L	

### Torstai

Bibimbab naudanlihalla ja paistetulla kananmunalla	M	
Grillattu kirjolohisalaatti	G, L	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	G, L	
Herkkusienikeittoa	L	
Yrteillä maustettua kalkkunanfileetä, pippurikastiketta ja vihannesriisiä	G, L	
Seitan kebabia, pitaleipää, riisiä, jalapenoja ja korianterikastiketta	M	
Lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla	L	
Kahvilasta: Herkkusienikeittoa ja yrttimarinoitua broileria	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



# sodexo

## Perjantai

Pekonihampurilainen ja ranskalaiset

Kasvishampurilainen ja ranskalaiset

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

Juustoinen kasviskeitto

Chili con carnea ja riisiä

Tomaatti-mozzarellapizza

Korvapuustikäretorttu

M



VL

G, L

L

G, M



L

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