

## Menu 20.01. - 26.01.

### Maanantai

Lounas sisältää raikkaan salaattipöydän, valitsemasi lautas tai Bowly annoksen sekä kahvin/teen & pienen makean

Vegan Budha tofu Bowl

M



Satay chicken Bowl

M

Aurajuustolla kuorrutettua broilerinfilettä ja pahalaisen salaattia sekä sahramiriisiä ja paahdettua parsakaalia

G, L

Grillattua limettilohta ja mojakastiketta, sahramiriisiä sekä paahdettua parsakaalia

G, M

### Tiistai

Lounas sisältää raikkaan salaattipöydän, valitsemasi lautas tai Bowly annoksen sekä kahvin/teen & pienen makean

Lohi Bowl

Punajuuri-halloumipihviä ja pinaatti-soijajogurtta sekä kasviscousousia

Paneroitua porsaanleikettä ja kapris-tartarkastiketta sekä röstiperunoita ja yrtti porkkanaa

Paahdettua koljaa ja rapu-jogurttikastiketta, röstiperunoita sekä yrtti porkkanaa

### Keskiviikko

Lounas sisältää raikkaan salaattipöydän, valitsemasi lautas tai Bowly annoksen sekä kahvin/teen & pienen makean

Vegan Budha tofu Bowl



Jättirapu Bowl



Broilerinfilettä ja currymajoneesia, juustoperunaa sekä paahdettua parsakaalia

Grillattua lohta ja mangosalsa, juustoperunaa ja paahdettua parsakaalia

### Torstai

Lounas sisältää raikkaan salaattipöydän, valitsemasi lautas tai Bowly annoksen sekä kahvin/teen & pienen makean

Satay chicken Bowl

Punajuuri-halloumipihviä ja pinaatti-soijajogurtta sekä kasviscousousia

Paneroitua porsaanleikettä ja kapris-tartarkastiketta sekä röstiperunoita ja yrtti porkkanaa

Paahdettua koljaa ja rapu-jogurttikastiketta, röstiperunoita sekä yrtti porkkanaa

### Perjantai

Lounas sisältää raikkaan salaattipöydän, valitsemasi lautas tai Bowly annoksen sekä kahvin/teen & pienen makean

Vegan Budha tofu Bowl



Jättirapu Bowl



Aurajuustolla kuorrutettua broilerinfilettä ja pahalaisen salaattia sekä sahramiriisiä ja paahdettua parsakaalia

Grillattua limettilohta ja mojakastiketta, sahramiriisiä sekä paahdettua parsakaalia

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