








## Menu 20.01. - 26.01.



### Maanantai

Kaalikääryleet M,G, kermakastiketta L,G, puolukkasurvosta M,G ja keitetyt perunat M,G		 
Sienitäytteiset kaalikääryleet, puolukkasurvosta ja perunoita	G, M	
Lyonin kanaa ja riisiä	G, L	
Palsternakkasosekeittoa	G, L	
Salaatti lounaan proteiini: Savumuikkuja M,G, salaattijuustoa L,G		
Ruusunmarjarahka	G, L	
Kahvi	L	

### Tiistai

Paistettua kampelaa, remoulade kastiketta ja tilliperunoita		
Kasvispyöryköitä, vegaania remouladea ja bulguria		
Juustolla ja kurkkusalaatilla kuorrutettuja uunimakkaroita ja perunamuusia	G, L	 
Bataattikeittoa	G, L	
Salaatti lounaan proteiini:		
Kardemumma-marjapaistos, vaniljakastiketta	L	
KAHVI ja tee	L	


### Keskiviikko

Hirvi wallenbergit, sipuli kermakastiketta ja persiljaperunoita	L	
Tofua Tikka masala	G, M	
Broileria tikka masala, basmatiriisiä	G, M	
Herkkusienikeittoa	G, L	
Grillistä: Blinejä, mätiä, katkarapuskagen, sienisalaattia, suolakurkkua ja smetanaa	L	
Salaatti lounaan proteiini:		
Suklaa kiisseliä ja kermavaahtoa	G, L	
Kahvi	L	

### Torstai

Kermanen lohikeitto	G, L	
Vegaaninen pinaattilasagne	M	
Jauhelihalasagne	L	
Tomaattikeittoa	G, L	
Salaatti lounaan proteiini:		
Porkkanapiirakkaa	L	
Kahvi	L	

### Perjantai

Tomaattitäyteinen broileri, aioli, yrttiperunaa	L	
Herne-punajuuripihvit, hummusta ja yrttiperunaa	G, M	
Stroganoff, villiriisiä	G, L	
Koskenlaskijan porkkanasosekeitto	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











Salaatti lounaan proteiini:  
Vadelmarahkaa  
KAHVI ja tee

G, 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