














## Menu 20.01. - 26.01.






### Maanantai

Kalkkunakiusausta	G, L	 
Lihapyöryköitä tomaatti-yrttikastikkeessa, lämpimiä kasviksia ja perunaa	M	 
Tofu-tomaatti-härkisvuokaa	G, M	
Fenköli-juuressosekeittoa	G, L	
Persikkarahkaa	G, L	






### Tiistai

Rapea kalapala, tartarkastiketta, lämpimiä kasviksia ja perunasose	L	
Rakuunalla maustettua kalkkunapataa, lämpimiä kasviksia ja täysjyväkauraa	M	 
Soija-juures Burgundia ja täysjyväkauraa	G, M	 
Bataatti-palsternakkasosekeittoa ja marinoituja papuja	G, M	 
Raparperipaistosta ja vaniljavaahtoa	L	







### Keskiviikko

Broilerin koipireisi, lämpimiä kasviksia, currykastiketta ja täysjyväriisiä	G, L	
Tonnikalalasangnettea ja lämpimiä kasviksia	L	
Linssi-pinaattikormaa ja täysjyväriisiä	G, M	
Paahdettua paprikakeittoa	G, L	 
Mansikkakiisseli	M, G	

### Torstai









Vebabkiusausta	M	 
Golaista kalacurrya, lämpimiä kasviksia ja basmatiriisiä	G, M	
Porkkanaohukaisia, linssi-kermaviilikastiketta ja kesäkurpitsa-papupaistosta	L	
Jauhelihakeittoa	G, M	
Banaani-mangosmoothie	G, L	

### Perjantai

Butter tofua, lämpimiä kasviksia ja riisiä	G, M	 
Riista-juureshöystä, puolukkasurvosta, lämpimiä kasviksia ja perunasosetta	L, G	
Kasvispaella luomukidneypavuilla ja hapan imelä tomaattirelish	G, M	 
Kirjolohikeittoa	G, L	 
Omenapiirakkaa	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  
 Vegaaninen  Opiskelija-ruokailusuos.  
Healthy choice  Sisältää porsaanlihaa  
Vegan Recommended student meal Including pork    Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu  
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU