

Menu 27.01. - 02.02.

Maanantai

Soijapöyryköitä, punajuurihummusta luomukikherneestä ja ohraa
 Jauhelihakastiketta ja perunamuusia
 Broileri-chorizopaellaa ja aiolia
 Kukkakaali-parsakaalikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)
 Napakset
 Tonnikalapatonki
 Caesar broilersalaatti
 Ananasrahkaa
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA tai HALLOUMI hampurilainen saatavilla)
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Katkaraputäytteinen kampelaleike, tilli-voikastiketta, paahdettua porkkanaa ja perunaa

M   
 L  
 G, M   
 G, M   
 G, L
 M  
 L 
 G, VL
 L 
 M 
 VL

Tiistai

Kasvislasagnea
 Lime-korianteriturskaa, jogurttikastiketta ja perunaa
 Vuohenjuustolla gratinoitua punajuurta ja kasvisriisiä
 Palsternakkaseittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)
 Napakset
 Tomaatti-mozzarellapatonki
 Kana-tacosalaatti
 Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljakastiketta
 Pizza tiistai

M   
 L  
 G, VL
 G, M   
 G, L
 VL 
 G, M 
 VL
 L









Keskiviikko

Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa, paahdettua perunaa ja soijapapuja
 Liha-makaronilaatikkaa ja ketsuppia
 Vihreää currya broilerista ja riisiä
 Bataattiseittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)
 Napakset
 Kirjalohti-tonnikalapatonki
 Kreikkalainen salaatti
 Turkkiilaista jogurttia, hunajaa ja myslä
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA tai HALLOUMI hampurilainen saatavilla)
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Kievin kanaa, currymajoneesia ja paahdettua perunaa

G, M   
 L  
 G, M 
 G, M   
 G, L
 M 
 G, L
 L
 L 
 M 
 VL 

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 CO₂ 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

Torstai

Paahdettua parsakaalia ja luomutofua, soijagurttia ja perunaa

G, M



Paistettua seitä leipurin tapaan ja perunamuusia

L



Broileria makeassa soijakastikkeessa ja täysjyväohraa

M



Herkkusienikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

M



Napakset

G, L

BBQ-kinkkupaltonki

M



Tomaatti-mozzarellapastasalaatti

VL

Valkosuklaa-mustikkamoussea

Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA tai HALLOUMI hampurilainen saatavilla)

L



Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat

M



Grillattua lohta, caponataa ja maalaisranskalaisia

G, M

Perjantai

Pähkinäistä pestopastaa

M



Cajun-broileria ja paprikaa, perunamuusia

G, L



Juustokuorrutettua uunimakkaraa, ketsuppia ja perunamuusia

G, L



Fenkolisosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

G, M



Napakset

G, L

Kreikkalainen juusto-patonki

L



Tonnikalasalaatti

G, M

Mustikka-banaanismoothie

G, L

Pizza perjantai

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

