












Menu 03.02. - 09.02.










Maanantai

Naudanliha stroganoff ja perunaa	G, L	
"Sportti-tärppi" Chili con Mifu, täysjyväriisiä	G, L	 
Kasvis-juusto keittoa	G, L	
Salad bar	VL	
"Sportti-tärppi" Sitruuna-broilerpastaa, paahdettuja kirsikkatomaatteja, parmesania ja basilikaöljyä	L	
Puutarhamarjakiisseli	G, M	







Tiistai

Broileri Tikka Masala kastikkeessa ja riisiä	G, L	
"Sportti-tärppi" Sieniohrattoa ja paahdettua kaalia	L	 
Pinaattikeittoa ja keitetty muna	L	
Salad bar	VL	
Pulled pork pizza Hot Mexican (Uusi)	L	 
Omena-kanelirahka	G, L	








Keskiviikko

Karjalanpaistia, puolukkasurvosta ja perunaa	G, L	 
Falafel-pyöryköitä, kasvis-cous cousia ja tahini-jogurttikastiketta	L	 
Bataatti-kookoskeittoa	G, M	 
Salad bar		
"Sportti-tärppi" Kalaa tomaattikastikkeessa, munakoisotortellonia ja rucolaa	L	
Mustikkapiiras	M	

Torstai









Hawaijin leike ja perunasose	L	 
"Sportti-tärppi" Avocadopastaa	L	
Kukkakaalisosekeitto	G, L	
Salad bar		
"Sportti-tärppi" Paahdettua kananrintaa ja pesto-kasvisalaattia	G, L	 
Vadelmamousse	G, L	

Perjantai

Butter Chicken ja basmatiriisiä (Toive)	G, L	
"Sportti-tärppi" Keltainen Quorn-kasvispataa, kvinoa Taboulehta ja korianterijogurttia	G, L	
Mustajuurisosekeitto	G, L	
Salad bar		
Lohi-riisinuudeliwokkia	G, M	 
Kardemummalla maustettua hedelmäsalaattia	G, M	 

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