






Menu 20.01. - 26.01.

Maanantai

Broileria sataykastikkeessa, jasmiiniriisiä ja paahdettua parsakaalia	G, M	
Lohikeittoa, luomuruisleipää ja voita	G, L	
Pinaattihukaisia, puolukkaa ja kermaviiliä	L	
Paahdettua paprikakeittoa	G, L	
Banaani-mustikkasmoothieta	G, L	

Tiistai

Teema: Tuoremakkara-ricottalasangonea	L	 
Paneroitua kampelaa, tartarkastiketta, punajuurta ja tilliperunoita	L	
Soijapyöryköitä currykastikkeessa sekä basmatiriisiä	G, M	
Porkkana-savujuustokeittoa	G, L	
Puolukka-kinuskirahkaa	G, L	

Keskiviikko

Yrttimarinoitua broileria, paahdettuja juureksia, basmatiriisiä ja aiolia	G, M	
Teema: Lohi Kohta, tsatsikia, paahdettua perunaa ja juureksia	G, L	
Halloumi-punajuuripihvejä, kaprismajoneesia ja couscoussalaattia	L	
Mustajuurisosekeittoa	G, L	
Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta	L	

Torstai









Stroganoffin härkää ja riisiä	L	
Teema: Pita Gyros kanakebabilla, ranskalaisia ja tsatsikia	L	
Kreikkalainen fetakasvispata ja riisiä	G, L	
Hernekeittoa	G, M	
Pannaria hillolla ja kermavaahdolla	L	

Perjantai

Porsaanleikettä, choronkastiketta, kasviksia ja paahdettua perunaa	L	
Teema: Neljä maun Wingsit, kurkkumajoneesia, ranchkastiketta, lohkoprunaa ja vihanneksia	L	
Gratinoitua kukkakaalia ja kikherneitä arrabiattakastikkeessa	L	
Tomaatti-chili-korianterikeittoa	G, M	
Kääretorttua		

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
 Vegaaninen  Opiskelija-ruokailusuos.
 Sisältää porsaanlihaa    Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
 Healthy choice Vegan Recommended student meal Including pork The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU