





























Menu 03.02. - 09.02.

















Maanantai

Luomupapu-saksanpähkinätaginea ja perunaa	G, M	  
Sitruunabroileria ja riisiä	G, L	
Lihapullia (8 kpl/annos) mausteisessa tomaattikastikkeessa ja pastaa	M	 
Inkivääri-porkkanaseikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)	G, M	  
BBQ-kinkkupaltonki	M	  
Tonnikalasalaatti	G, M	
Mangosmoothie	G, VL	
Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Rullakebabia, tomaattikastiketta, valkosipulijogurttia ja ranskalaiset perunat	G, L	





Tiistai

Tortillat (2 kpl/annos) Vebab-täytteellä, mangosalsaa ja riisiä	M	  
Kebabia, tomaattikastiketta ja riisiä	G, M	
Lohimurekepihvejä (2 kpl/annos), tilli-kermaviilikastiketta ja perunaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)	L	
Kasvisborssikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)	G, M	  
Curry-broilerpatonki	M	 
Marjajogurttia	G, L	
Kreikkalainen salaatti	G, L	
Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Ylikypsää porsaankylkeä, BBQ-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia	L	 

Keskiviikko









Falafel-porkkanapihvejä (2 kpl/annos), omenaista currykastiketta ja perunaa	G, M	  
Juustoisia tortilloja (2 kpl/annos), salsaa luomupavuista ja ranskankermaa	L	
Broilerilasagnette (gluteeniton vaihtoehto saatavana)	L	  
Parsakaalisoseikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)	G, M	  
Tonnikalapatonki	M	
Kana-tacosalaatti	G, M	
Appelsiini & Chili pannacotta	L	
Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat	L	
Pizzakeskiviikko	L	  

Torstai

Mausteista linssipataa, korianteri-soijagurtia ja paahdettuja peruna- ja bataattilohkoja	G, M	  
Itsetehtyjä pinaattilettuja (2 kpl/annos), puolukkaa, perunaa ja kermaviiliä	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 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

Broileribolognesea ja pastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)
 Mausteista tomaattikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)
 Kalkkuna-BBQ patonki
 Vuohenjuusto-punajuuri-pestosalaatti
 Mustikkarahkaa
 Naudanliha-,kana-,halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Grillattua kirjolohta ja maalaisperunamuusia

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









Perjantai

Chilipaahdettua myskikurpitsaa, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä
 Kookos-lime kalkkunaa ja basmatiriisiä
 Paneroitua kalaa (1 kpl/annos), piparjuuri-kermaviilikastiketta ja perunamuusia (gluteeniton vaihtoehto saatavana)
 Juussossekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)
 Tomaatti-mozzarellapatonki
 Tomaatti-mozzarellapastasalaatti
 Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta
 Naudanliha-,kana-,halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Pizzaperjantai

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