



























Menu 17.02. - 23.02.














Maanantai

Vihreät kasvispihvit (1 kpl/annos), sitruunasojagurttia ja riisiä	M	   
Lehtikaali-siitakepasta	L	  
Lihapullia (7 kpl) , perunamuusia, pippurikastiketta ja puolukkasurvosta	L	
Kahvila Civis: poke bowl Teriyaki broileri	M	
Kahvila Civis: Linssi-nuudelikeitto ja feta sekä tofu		 
Kahvila Civis: Lounaspatonki Curry-broiler	M	














Tiistai

Pohjoisafrikkalainen kasvispata	G, M	   
Juustotortilla, salsa, jalapeno	L	 
Kirjolohi-haukipihvi, perunaa ja tartarkastiketta	G, L	 
Kahvila Civis: poke bowl Tofu-herkkusieni	G, M	 
Kahvila Civis: Bataattiseikeitto ja veganiset soijapullat sekä kikherne	L	 
Kahvila Civis: Lounaspatonki Tofu-hummus-avocado	M	 














Keskiviikko

Papuragu	G, M	   
Mie Goreng tofu	M	 
Kalkkuna limonello pasta	L	 
Kahvila Civis: poke bowl marinoidulla katkaravulla	G, M	
Kahvila Civis: Palsternakkakeitto ja raejuusto sekä soijapyörykkä	G, L	  
Kahvila Civis: Lounaspatonki Kirjolohi-tonnikala	M	 

Torstai









Vegepyttipannua	G, M	   
Härkis-makaronilaatikka	L	 
Yrtti-valkosipulitäytteen kanaleike (1 kpl/ annos), currymajoneesia ja paahdettua perunaa	VL	
Kahvila Civis: poke bowl Avocado tofu	G, M	 
Kahvila Civis: Paprikaseikeitto ja fetajuusto sekä härkäpapu	L	 
Kahvila Civis: Lounaspatonki tomaatti-mozzarella	VL	 

Perjantai

Vebab tomaattikastikeessa, basmatiriisi	M	   
Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikeessa	G, M	   
Paistettua kalaa (1 kpl/annos), tomaattikastiketta, perunaa	M	  
Kahvila Civis: Poke bowl lohi	G, M	
Kahvila Civis: Porkkanaseikeitto ja katkarapu sekä seitan	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

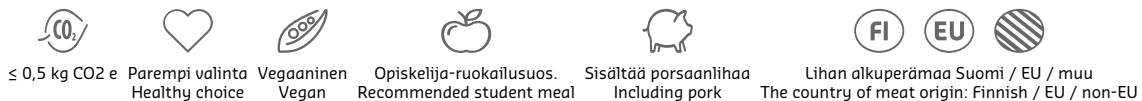


Kahvila Civis: Lounaspatonki Feta-tzatziki



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