












Menu 24.02. - 02.03.





Maanantai

Chili-seesam wokattuja kasviksia ja naudan paistia, basmatiriisiä	G, M	
Pariloitua halloumia ja salaattia	G	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Porkkanasekeittoa	G, L	
Lihapullia Arrabiata ja spaghetia	L	 
Cajun maustettua soijaa, kidneypapuja ja lehtikaalia sekä paahdettua perunaa	G, M	
Hehkun jätski buffet	G, L	





Tiistai

Korean beef bowl	M	
Savulohipastaa ja rucolapestoa	L	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Palsternakkasekeittoa	G, L	
Yrtti-valkosipulimarinoitua broileria, paahdettuja härkäpaju-juureksia ja kikherneaiolia	G, L	
Meillä tehtyjä pinaattilettuja, puolukkaa, perunaa ja kermaviiliä	L	
Mustikkahyvettä	L	
Uuniperunoita maalaispalvikinkkutäytteellä	L	 

Keskiviikko









Intialaista lammascurrya, basmatiriisiä ja mintturaiata	G, L	
Quorn and chips ja majoneesia	M	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Mysikurpitsakeittoa	G, L	
Paneroitua kampelaa, remoulade kastiketta, perunaa ja kasviksia	M	
Lehtikaali-siitakepasta ja parmesania	L	
Valkosuklaamoussea		
Uuniperunoita bbq-broileritäytteellä	VL	

Torstai

Pariloitu naudanlehtipihvi, maustevoita, ranskalaisia ja paahdettuja kasviksia	G, L	
Caesarsalaattia ja paahdettua lohta		
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Parsakaalisokeittoa	G, L	
Kalkkunan paistileikkeitä, lämmintä kasvissalaattia ja bearnaisekastiketta	G, M	
Härkis-nuudeliwokkia ja seesam-soijakastiketta	M	
Lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla	L	
Uuniperunaa savulohitäytteellä	G, 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



sodexo

Perjantai

Aussie burger ja ranskalaiset

Veggie aussie burger ja ranskalaiset

"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!

Kukkakaalikeittoa

Pitkään haudutettua naudanposkea paprikakastikkeessa ja valkosipuliperunoita

Papuragu, jeerapaahdettua porkkanaa, tahinisoijajogurttia ja auringonkukansiemen-linssicrunch

Mokkapala

M



VL

L

G, L



G, L



G, M



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