






















Menu 24.02. - 02.03.











Maanantai

Harissalla maustettua kasvispataa luomukikherneistä M,G, pitaleipää M (1kpl/pc ann) ja soijagurttia M,G	M	  
Kebablihaa tomaattikastikkeessa ja riisiä	G, M	 
Broileria mangokastikkeessa ja basmatiriisiä	G, M	
Kukkakaali-parsakaalikeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Lounaspatonki	M	
Ananasrahkaa	G, L	











Tiistai

Kasvislasagnea	M	  
Lohipyöryköitä M,G (8kpl/pc ann), tilli-kermaviilikastiketta L,G ja perunaa M,G	G, L	
Palak Paneer ja basmatiriisiä	G, L	
Palsternakkasosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Lounaspatonki	M	  
Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljakastiketta	VL	












Keskiviikko

Punajuuri-spelttipihvi M (1kpl/pc ann), piparjuurimajoneesia M,G ja täysjyväkauraa M	M	  
Liha-makaronilaatikka	L	
Mausteista broiler-chilipataa ja riisiä	G, M	 
Bataattisosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Lounaspatonki	VL	
Turkkilaista jogurtta, hunajaa ja myslää	L	

Torstai

Bolognesea jauhismurusta	M	  
Pestokuorrutettua seitä L,G (1kpl/pc ann.) ja lämmintä jyväpastasalaattia M	VL	
Kaura-herneproteiinipihvi M (1kpl/ann.), hunajajogurttikastiketta L,G ja perunaa M,G	L	
Herkkusienikeittoa ja 2 x Napas	M	  
Lounaspatonki	M	
Valkosuklaa-ruusunmarjamoussea		 

Perjantai

Paahdettua parsakaalia ja luomutofua, punajuuricremeä ja perunaa	G, M	  
Tomaatti-oliivibroileria M,G (2kpl/pc ann) ja perunaa M,G	G, M	 
Juustokuorrutettua unimakkaraa L,G (1kpl/pc ann) ja perunamuusia L,G	G, L	 
Fenkolisosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Mustikka-banaanismoothie	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











Lounaspatonki

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

 $\leq 0,5$ 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