







Menu 17.02. - 23.02.





Maanantai

Kaurapuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M	
Tofua ja kasviksia appelsiini-teriyakikastikkeessa ja riisiä	M	
Makkarastriganoff kastiketta ja perunamuusia PG, PM	L	 
Chilijauhelihapihviä, maalaisperunaa pinaatilla, tsazikia ja tapenadea	L	
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	G, L	
Kesäkurpitsa-vuohenjuustokeittoa ja paahdettuja kurpitsansiemeniä	G, VL	
Puolukka-kinuskirahkaa	G	
Kahvipöytä	L	





Tiistai

Ruispuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M	
Punajuuri-halloum kasvispihvejä, maalaisperunaa pinaatilla ja tsatsikia	G	
Jauhelihalasagnettoa	L	
Kermaista kalakeittoa (G,L) ja riisipiirakkaa (rajoitettu erä)	G, L	 
Grillattua valkosipuli-yrtti broileria, maalaisperunaa pinaatilla, tsatsikia ja tapenadea	G, L	
Cheddar burgeria ranskalaisilla		
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	G, L	
Tomaatti-chili-korianterikeittoa ja kikherneitä	G, M	
Hunaja-kaneli gratinoitua omenaa, manteleita ja rahkavaahtoa	G, L	
Kahvipöytä	L	

Keskiviikko

Mannapuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	L	
Ricottajuustopastaa paprikalla ja pinaatilla		
Meksikolaista chili-lihapataa ja paprikariisiä	M	 
Kalamurekepihviä, keitettyä tilliperunaa ja kananmunakastiketta PG	L	 
Broiler-vuohenjuustosalaattia pahalaisenhillolla	VL	
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	G, L	
Kasvis-savutofukeittoa	G, M	
Mangokiisseliä ja kermavaahtoa	G, L	
Kahvipöytä	L	

Torstai

Neljänviljanpuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M	
Kasvismoussakaa	L	
Butterchicken ja kurkumariisiä	G, L	
Pannupihviä pippurikastikkeessa, paprika-sipulipaistosta ja perunamuusia (PM)	G, L	
Naudan ulkofilettä, maustevoita, pekonipapuja ja ranskalaisia	G, L	 
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	G, L	
Kermaista parsakeittoa ja auringonkukansiemeniä	G, L	
Maitosuklaa-popcornimoussea	G	

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



Kahvipöytä

L

Perjantai

Riisipuuroa tarjolla klo 7.45-9.15

G, L

Intialainen kikherne-tofupataa ja jasminriisiä

G, M

Uuniperunaa ja savulohitäytettä

G, L



Ylikypsää possua kermaisessa sinappi-sipulikastikkeessa ja paahdettua maalaisperunaa parmesanilla

L



Kilosalaatti: Salaatteja ja proteiineja kilohinnalla

G, L

Juressosekeittoa (G,L) ja krutonkeja

L

Quesadillat chipotlekanalla, limemajoneesia, quacamoledippiä ja röstiperunaa

L

Pullaherkkua

Kahvipöytä

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