

Menu 24.02. - 02.03.

Maanantai

Kaurapuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M
Tofua, kasviksia ja pähkinää hapanimeläkastikkeessa ja basmatiriisiä	G, M
Lihapyöryköitä tomaatti-paprikakastikkeessa, pastajuustoraastetta ja spagettia	L
Ruispaneroituja silakkapihvejä, tillikermaviiliä, kasviksia ja perunamuusia	L
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	L
Porkkana-inkiväärisosekeittoa ja raejuustoa	G, VL
Persikkarahkaa	G, VL
Kahvipöytä	L

Tiistai

Ruispuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M
Soijapyöryköitä curry-kookoskastikkeessa ja riisiä	M
Kinkku-pekoniuksia ja punajuurta	G, L
BBQ marinoitua broilerin koipileikettä, chilimajoneesia ja paahdettua valkosipuliperunaa	M
Jauheliha-kaalilaatikka ja puolukkahilloa (RAJOITETTU ERÄ)	G, M
BBQ nautaburger coleslawilla, sipulirenkailla ja ranskalaisia	M
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	L
Kasvisborssikeittoa ja smetanaa	G, L
Kuningatarkiisseliä ja kermavaahtoa	G, L
Kahvipöytä	L

Keskiviikko

Mannapuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	L
Talon pinaattiohukaisia, perunamuusia, remouladekastiketta ja puolukkahilloa	L
Koskenlaskijan lihamakaronilaatikka	L
Rapeaa parsakaali-juustokalarullaa, remouladekastiketta ja perunamuusia	L
Pekoniin käärittyä broilerinrintaa, haudutettuja balsamico tomaatteja, bearnaise kastiketta ja ranskalaisia	G, M
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	L
Peruna-purjososekeittoa ja suolapähkinää	G, L
Cappuccino-krokantti suklaamoussea	G, L
Kahvipöytä	L

Torstai

Neljänviljanpuuroa tarjolla klo 7.45-9.15	M
Palak paneer juustocurry ja paahdettua valkosipuliperunaa	G, L
Possu-kasvis-nuudeliwokkia	M
Grillattua broilerinrintafilettä feta-hollandaise kastikkeessa ja täysjyväriisiä	G
Blinejä, kylmäsavulohta, riistamoussea, mätiä, smetanaa, punasipulia ja suolakurkkua	G, L
NAISTENPÄIVÄ: Grillattua lohta, salaattia ja uuniperunaa yrtti-ranskankermalla. Sisältää jälkkärin!	G, L
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla	G, M

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



sodexo









Paahdettua tomaattisekeittoa ja kurpitsansiemeniä G, M
Banoffeeta 1.20€ / Valkosuklaapannacottaa mansikkamelballa 1.50€ G, VL
Kahvipöytä L

Perjantai

Riisipuuroa tarjolla klo 7.45-9.15 G, L
Tomaatti-mozzarella-pestomajoneesi pannupizzaa L
Paahdettua kalkkunan paistileikettä parmesan-tuorejuustokastiketta ja riisiä G, L
PERINNERUOKAPÄIVÄ: Riistakäristystä, pottumuusia ja puolukkahilloa G, L
Täytetty pitaleipä hirvikebabilla, tsatsikia ja ranskalaisia L
Kilosalaatti, päivän proteiinit kilohinnalla G, L
Kukkakaali-parsakaalisosekeittoa ja krutonkeja L
Tuunaa oma laskiaispulla L
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