






















Menu 10.03. - 16.03.














Maanantai

Kasviscurrya luomukikherneistä, riisiä ja härkäpapua	G, M	  
Paahdettua broileria ja omenaa (2kpl/pc ann.), pippurikastiketta ja täysjyväkauraa	L	 
Juurespyöryköitä (5 kpl/pc ann.), munakoiso-tsatsikia, paahdettua ohraa ja kasviksia	L	
Juuresosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Tonnikalapatonki	M	
Mansikkarahkaa	G, L	













Tiistai

Pesto-perunapeltipizzaa (1kpl/pc ann)	M	  
Pasta Bolognese broilerista	M	  
Jauhelihamurekettä, herkkusienikastiketta ja perunaa	L	 
Maa-artisokkasosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Tonnikalapatonki	M	
Tarte tatin ja vaniljavaahto	L	









Keskiviikko

Paahdettua parsakaalia ja luomukikherneitä, maapähkinäkastiketta ja vihannesriisiä	G, M	  
Savulohipastaa	L	 
Punajuurisosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Kebabliha kiusaus	G, L	
Mangorahka	G, L	
Kinkku-meetwurstipatonki	M	  

Torstai

Linssi-munakoiso kormaa, perunaa ja paahdettuja soijapapuja	G, M	  
Pyttipannua ja paistettu kananmuna	G, M	  
Broileria makeassa tomaatti-paprikakastikkeessa (1kpl/pc ann), nachoja ja kasvisriisiä	G, M	
Bataattisosekeittoa ja 2 x Napas	G, M	  
Patonkilounas	L	
Mustikka-kermaviiliipirakkaa	L	

Perjantai

Lindströmin pihvit soijasta (1kpl/pc ann), herne-perunasurvosta ja tahini-punajuuricremea	G, M	  
Kalapuikkoja (6kpl/pc ann.), tilli-kermaviiliä ja perunamuusia	L	
Butter tofua luomutofusta ja basmatiriisiä	G, M	 
Vihreää parsakeittoa ja 2 x Napas	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











Patonkilounas
Banaani-marjasmoothie

VL 
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