






Menu 10.03. - 16.03.

Maanantai

Munakoisokormaa ja basmatiriisiä	G, M	 
Paahdettua broileria, chimichurri kastiketta, grillattuja perunoita ja lämpimiä kasviksia	G, M	
Pinaattikeittoa ja keitettyä kananmuna	L	






Tiistai

Kasvispihvit, paahdettua perunaa ja punajuurihummusta	G, L	
Bolognese kastike jauhelihasta, spagettia ja parmesanjuustoa, erikseen gluteeniton	L	
Bataattisosekeittoa	L, G	



Keskiviikko

Mantelikala, perunaa, persilja-kermaviilikastiketta ja lämpimiä kasviksia	L	
Itsetehdyt pinaattiletut, puolukkaa, perunaa ja ranskankermaa, erikseen gluteeniton	L	
Juustoista kukkakaalikeittoa	L, G	

Torstai









Broileri-chorizopaellaa ja chilikastiketta	G, M	
Hernekeittoa	G, M	  
Pannukakkua ja hilloa	L	
Linssi-kasvistäytteiset paprikat, paahdettua perunaa ja jogurttikastiketta	G, L	

Perjantai

Paahdettua parsakaalia ja tofua, punajuuricremeä, täysjyväkauraa ja paahdettuja auringonkukansiemeniä	M	
Ylikypsää porsaaposkea, maalaislohkoperunaa, punaviinikastiketta ja lämpimiä kasviksia	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

 ≤ 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