

## Menu 03.03. - 09.03.

### Maanantai

Uuniperunaa BBQ-maustetulla luomutofutäytteellä  
 Pintopapu-herkkusienipaellaa ja aiolia  
 Lihapullia (8 kpl/annos) mausteisessa tomaattikastikkeessa ja pastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)  
 Inkivääri-porkkanasosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)  
 Curry-broilerpatonki  
 Tonnikalasalaatti  
 Mangosmoothie  
 Naudanliha-,kana-,halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat  
 Makkaraperunat

M     
 G, M   
 M    
 G, M     
 M    
 G, M  
 G, VL   
 L   
 G, M  

### Tiistai

Chilipaahdettua myskikurpitsaa, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä  
 Yrttipaahdettua broileria (1 kpl/annos), paprikakastiketta ja paahdettua perunaa  
 Hernekeittoa ja pannukakkua (1 kpl/annos) ja hilloa  
 Hernesosekeittoa ja (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)  
 Tomaatti-mozzarellapatonki  
 Lämminsavulohisalaatti  
 Marjajogurttia  
 Naudanliha-,kana-,halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat  
 Kebabia, tomaattikastiketta, valkosipulijogurttia ja ranskalaiset perunat

G, M     
 G, L   
 L      
 G, M     
 VL   
 G, M  
 G, L   
 L   
 G, L 





### Keskiviikko

Kukkakaali-mungpapucurry ja basmatiriisiä  
 Juustoista broilerpataa ja riisiä  
 Savukirjolohimurekepihvejä (2 kpl/annos), kermaviilikastiketta ja pinaattiperunamuusia (gluteeniton vaihtoehto saatavana)  
 Parsakaalisosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)  
 BBQ-kinkkupatonki  
 Kreikkalainen salaatti  
 Chili-appelsiini pannacottaa  
 Naudanliha-,kana-,halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat  
 Pizzakeskihiikko

G, M     
 G, L   
 L   
 G, M     
 M     
 G, L  
 G, L   
 L   
 L  









### Torstai

Panko-seesampaneroituja soija-kasvispihvejä (2 kpl/annos), omenaista currykastiketta ja perunaa  
 Itsetehtyjä pinaattilettuja (2 kpl/annos), puolukkaa, perunaa ja kermaviiliä

M     
 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

Broilerilasagnetta (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

L



Mausteista tomaattikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

G, M



Tonnikalapatonki

M



Vuohenjuusto-punajuuri-pestosalaatti

VL

Mustikkarahkaa

G, L



Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

L



Ylikypsää porsaankylkeä, BBQ-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia

L



## Perjantai

Mausteista linssipataa, korianteri-soijagurttia ja paahdettuja peruna- ja bataattilohkoja

G, M



Harissa-kebabia & limemarinoitua kaalia tomaattikastikkeessa ja riisiä

G, M



Rapeaksi paistettua kalaa (3 kpl/annos), sitruunakermaviiliä ja perunamuusia

L



Kasvisborssikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

G, M



Kreikkalainen juusto-patonki

L



Kana-tacosalaatti

G, M



Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta

VL



Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

L



Pizzaperjantai

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