

## Menu 03.03. - 09.03.

### Maanantai

Uuniperunaa BBQ-maustetulla luomutofutäytteellä  
Lihapyörykät kermakastikkeessa ja perunamuusia  
Tikka masala tofusta ja basmatiriisiä  
Mausteista tomaattikeittoa



M     
L    
G, L   
G, M     
M

Tomaatti-mozzarellasalaatti  
Blue cheese burger ja bataattiranskalaiset  
Katkarapucurrya, basmatiriisiä ja paahdettuja kasviksia




L   
G, M

### Tiistai

Chilipaahdettua myskikurpitsaa, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä  
Hernekeittoa ja pannukakkua  
Beef Tacos, guacamolea, salsaa ja kermaviiliä  
Kasvis-hernekeitto soijasta

G, M     
L     
L   
G, M   

Kana-tacosalaatti  
Blue cheese burger ja bataattiranskalaiset  
Grillattua broileria ja halloumia ja paahdettua peruna-kasvissalaattia

G, M   
L   
G 

### Keskiviikko

Paahdettua parsakaalia ja luomukikherneitä, maapähkinäkastiketta ja vihannesriisiä  
Pyttipannua ja paistettua kananmunaa  
Falafel-kesäkurpitsapihvejä, hunajajogurttia ja perunaa  
Parsakaalisosekeittoa









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

Fetasalaatti  
Poke bowl teriyaki broilerfile  
Naudan paistia, kermaperunoita ja paistettuja juureksia

L   
M   
L 

### Torstai

Kukkakaali-mungpapucurrya, aasialaista kaali-porkkanasalaattia ja basmatiriisiä  
Kalapuikot, perunamuusia ja tillikermaviilikastiketta  
Lammassauhelihapihvi, kermaperunat ja minttujugurttia  
Inkivääri-porkkanasosekeittoa









G, M     
L   
L   
G, M   

Maalaisbroilerisalaatti  
Poke bowl teriyaki broilerfile

VL  
M    
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 CO<sub>2</sub> 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



Lohta hollandaisekastikkeella, perunoita ja tofu-kasvishöystä

L

### Perjantai

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

G, M



Savukirjolohimurekepihvejä, kermaviilikastiketta ja pinaatti-perunamuusia

L



Pasta Bolognese

M



Juussosekeittoa

G, M



L

Tonnikalasalaatti

G, M



Pizza Pollo BBQ

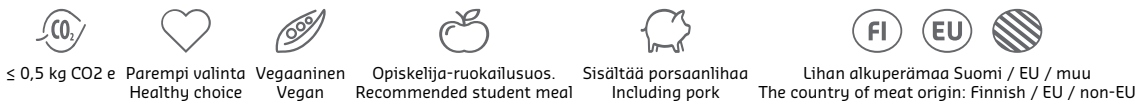
L

Vuohenjuustobroilera, lohkoperunoita ja kasviksia

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 CO<sub>2</sub> 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