

Menu 03.03. - 09.03.

Maanantai

Luomupapu-saksanpähkinätaginea ja riisiä
Lihapullia Arrabiatta-kastikkeessa ja pastaa
Pehmeä broilerkeitto
Napakset
Tomaatti-mozzarellapatonki
Mangosmoothie

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

Tiistai

Hyvää laskiaistiistaita!
Tortilloja Vebab-täytteellä, mangosalsaa ja riisiä
Kookos-lime kalkkunaa ja riisiä
Hernekeitto kinkulla
Napakset
BBQ-kinkkupatonki
Pannukakkua ja lettuhilloa

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

Keskiviikko

Falafel-porkkanapihvejä, omenaista currykastiketta ja keitettyä perunaa
Kebab-perunavuokaa
Juuressosekeittoa ja raejuustoa
Napakset
Curry-broilerpatonki
Valkosuklaa-lime pannacotta

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










Torstai

Mausteista linssipataa, valkosipulikastiketta ja paahdettuja peruna- ja bataattilohkoja
Broilerilasagnetta
Kahden kalan keitto
Napakset
Tonnikalapatonki
Mustikkarahkaa

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









Perjantai

Chilipaahdettua bataattia, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä
Paneroitua kampelaa, piparjuuri-kermaviilikastiketta ja perunamuusia
Jauhelihakeitto
Napakset

G, M   
L   
G, M  
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 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











Feta-tzatziki patonki
Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta

L



Muutokset ruokalistailla 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