































Menu 31.03. - 06.04.

















Maanantai

| | | |
|--|-------|---|
| Luomupapu-saksanpähkinätaginea ja perunaa | G, M |    |
| Broileribolognesea ja pastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana) | M |    |
| Juustoisia tortilloja (2 kpl/annos), salsaa luomupavuista ja ranskankermaa | L | |
| Inkivääri-porkkanasosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin) | G, M |    |
| BBQ-kinkkupatonki | M |    |
| Tonnikalasalaatti | G, M | |
| Mangosmoothie | G, VL |  |
| Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat | L |  |
| Ylikypsää porsaankykeä, BBQ-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia | L |   |





Tiistai

| | | |
|---|------|--|
| Tortillat Vebab-täytteellä (2 kpl/annos), mangosalsaa ja riisiä | M |    |
| Itsetehtyjä lohimurekepihvejä (2 kpl/annos), tilli-kermaviilikastiketta ja perunaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana) | L |  |
| Kookos-lime kalkkunaa ja basmatiriisiä | G, M |  |
| Kasvisborssikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin) | G, M |    |
| Curry-broilerpatonki | M |   |
| Tomaatti-mozzarellapastasalaatti | VL |  |
| Marjajogurttia | G, L |  |
| Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat | L |  |
| Rullakebabia, tomaattikastiketta, valkosipulijogurttia ja ranskalaiset perunat | G, L |  |

Keskiviikko

| | | |
|--|------|---|
| Falafel-porkkanapihvejä (2 kpl/annos), omenaista currykastiketta ja perunaa | G, M |    |
| Broilerilasagnette (gluteeniton vaihtoehto saatavana) | L |    |
| Kebabia, tomaattikastiketta ja riisiä | G, M |  |
| Parsakaalisosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin) | G, M |    |
| Tomaatti-mozzarellapatonki | VL |  |
| Kana-tacosalaatti | G, M |  |
| Appelsiini & Chili pannacotta | L |  |
| Naudanliha-, kana-, halloumi- tai vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat | L |  |
| Pizzapäivä | L |   |

Torstai

| | | |
|--|------|---|
| Mausteista linssipataa, korianteri-soijagurtia ja paahdettuja peruna- ja bataattilochoja | G, M |    |
| Itsetehtyjä pinaattilettuja (2 kpl/annos), puolukkaa, perunaa ja kermaviiliä | 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

sodexo

Lihapullia (8 kpl/annos) Arrabiatta-kastikkeessa ja pastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

M



Mausteista tomaattikeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

G, M



Kalkkuna-BBQ patonki

M



Vuohenjuusto-punajuuri-pestosalaatti

VL

Mustikkarahkaa

G, L



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

L



Fish & Sips

L

Perjantai

Chilipaahdettua myskikurpitsaa, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä

G, M



Sitruunabroileria ja riisiä

G, L



Paneroitua kalaa (1 kpl/annos), piparjuuri-kermaviilikastiketta ja perunamuusia (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

L



Juuressosekeittoa (annos sis 2 napasta ja lisäkesalaatin)

G, M



Tonnikalapatonki

M

Kreikkalainen salaatti

G, L

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