

Menu 05.05. - 11.05.

Maanantai

Broilerin filettä pannupaistettuna, paprikamajoneesia, Gremolata-perunat ja paistettut kasvikset	G, M	
Täytetty kesäkurpitsa, paprikamajoneesi, Gremolata-perunat ja paistettut kasvikset	G, L	
Päivän keitto: Tomaattikeittoa ja pestoa	G, M	
Deli Salaatti: Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia		
Naudan paistia tummassa Bulgogi-kastikkeessa, mausteista kimchiä ja jasminkiä	G, M	
Tofua tummassa Bulgogi-kastikkeessa, mausteista kimchiä ja jasminkiä	G, M	

Tiistai

Valajan käsinyöriteltyjä lihapyöryköitä kermaiseella kastikkeella, puolukkahilloa ja perunamuusia	G, L	
Paneroitua kampelaa, paahdettuja kasviksia, perunamuusia ja tartarkastiketta	L	
Päivän keitto: Purjo-perunasosekeitto ja krutonkia	G, L	
Deli Salaatti: Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia		
Pasta buffet: Kananpoikaa ja punaista pestoa sekä rucola-parmesaani salaattia ** Pyydettyäessä gluteeniton **	L	
Pasta buffet: Vegaaniset pyörykät tomaattikastikkeessa kasvien & basilikan kera ** Pyydettyäessä gluteeniton **		

Keskiviikko

Porsasta punaviinikastikkeessa, persilja-voi perunoita ja paistettuja kasviksia	G, M	
Paistettua puna-ahventa ja skagenia, persilja-voi perunoita ja paistettuja kasviksia	L, G	
Päivän keitto: Porkkanasosekeittoa ja paahdettua sipulia	L, G	
Deli Salaatti: Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia		
Bowl: Butter Chicken, linssi-pinaatti muhennosta, raitaa, chutney sekä Basmatia	L, G	
Bowl: Butter Tofu, linssi-pinaatti muhennosta, raitaa, chutney sekä Basmatia	L, G	

Torstai

Parmesaanilla maustettu broilerinleikettä, linguine Pomodoroa & rucola-pecorino salaattia ** Pyydettyäessä gluteeniton **	L	
Puttanesca kuorrutettua turskaa, linguine Pomodoroa & rucola-pecorino salaattia ** Pyydettyäessä gluteeniton **	L	
Pinaattikeitto & kananmuna	L	
Deli Salaatti: Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia		
Viileä Poke bowl: Teriyaki kirjolohta, valikoima marinoituja kasviksia & jasminkiä	G, M	
Viileä Poke bowl: Teriyaki Tofu-herkkusieni, valikoima marinoituja kasviksia & jasminkiä	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



Perjantai

Friday Burger: Cajun hampurilainen naudanlihasta pekonilla & lohkoperunoilla ** Pyydettyäessä gluteeniton **	M	 
Friday Burger: Muu-vegaani hampurilainen vuustolla & lohkoperunoilla	M	
Päivän keitto: Paahdettu paprikakeitto ja murustettua fetaa	G, L	
Deli: Valajan Caesar kananpojalla tai katkaravulla ** Pyydettyäessä gluteeniton **	L	
Tonkatsua porsaanleikkeestä, pikkeloityjä kasviksia ja jasminriisiä	M	 
Tofu katsu, pikkeloityjä kasviksia, kevätsipulia ja jasminriisiä	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
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