

Menu 05.05. - 11.05.

Maanantai

Pippuripihvi naudanulkofileestä, lohkoperunoita ja hunaja paahdettuja kasviksia	G, L	FI
Paistettua halloumijuustoa ja salaattia	G	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Paahdettua paprikakeittoa	G, L	CO ₂
Paahdettua Teriyaki-broileria, wokattuja kasviksia ja basmatiriisiä	M	FI
Kasvispyöryköitä currykastikkeessa ja basmatiriisiä	G, L	CO ₂
Hehkun jätski buffet	G, L	

Tiistai

Vihreää currya broilerista, jasmiiniriisiä, suolapähkinää ja korianteria	G, M	FI
Katkarapu poke bowl	M	
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Juustoinen kukkakaalikeitto	G, L	CO ₂
Naudanliha tortilla, riisiä, salsaa ja nachoja	L	FI
Pintopapu-herkkusienipaellaa ja aiolia	G, M	CO ₂
Puolukka-kinuskirahka	G, VL	
Savulohitäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia	G, L	

Keskiviikko

Middle eastern chicken bowl	L	FI
Falafelsalaatti	M	CO ₂
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Porkkana-savujuustokeittoa	G, VL	CO ₂
Lohikofta, tzatzikia sekä paahdettuja perunoita ja juureksia	G, L	
Kanttarelli-härkäpapulasagnettoa	M	CO ₂
Kuningatarkiisseliä ja kermavaahtoa	G, L	
Broileritäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia	VL	FI

Torstai

Bibimbab naudanlihalla ja paistetulla kananmunalla	M	FI
Grillattu kirjolohi ja perunasalaatti	G, L	CO ₂
"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!	L	
Metsäsienikeittoa	L	CO ₂
Yrteillä maustettua kalkkunanfileetä, pippurikastiketta ja vihannesriisiä	G, L	FI
Chilipaahdettua kurpitsaa, mustapapuaquinoa, chilistä avocadokastiketta ja paahdettuja cashewpähkinöitä	G, M	CO ₂
Lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla		

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



Palvikinkkutäytteisiä uuniperunoita ja vihersalaattia

G, L



Perjantai

Naudanliha-aurajuustohampurilainen ja ranskalaiset

L



Kasvishampurilainen ja ranskalaiset

VL

"Eat you veggies and more" Kaikki green market tuotteet kuuluvat buffetin hintaan!

L

Tomaatti-chili-korianterikeittoa

G, M



Harissa kebabia, riisiä, pitaleipää ja tzatzikia

L



Paputortilla, salsaa, ranskankermää ja jalapenoja

L



Raparperipaistosta ja vaniljakastiketta

VL

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