

Menu 09.06. - 15.06.

Maanantai

Dijon & Yrttikuorrutettua porsaanfilettä perunamuusilla ja gremolataa, sekä kasvispaistosta	L, G	
Ruismuikkuja perunamuusilla, sitruunalla sekä kermaviilikastikeella	L	
Juustokeittoa ja paahdettua sipulia	L	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	M	
Teriyaki kananpoikaa kasviksilla, jasminriisiä sekä tuoreita yrttejä ja talon chilikastikkeet	G, M	
Teriyaki tofua kasviksilla, jasminriisiä sekä tuoreita yrttejä ja talon chilikastikkeet	M	 

Tiistai

Paahdettua broileria, matbucha & minttu jogurtti kastiketta, couscousia kasviksilla ja viikunalla	L	
Kikherne pihviä, matbucha & minttu jogurtti kastiketta, couscousia kasviksilla ja viikunalla	L	
Bataattisekeittoa ja cashewpähkinää	L, G	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	L	
Pasta Buffet: Pasta Bolognese & Linquine pastaa, rucolaa ja parmesania (Pyydettyäessä gluteeniton)	L	
Pasta Buffet: Pesto-mozzarellapastaa paahdetuilla cashewpähkinöillä (Pyydettyäessä gluteeniton)	L	
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	M	

Keskiviikko

Valajan lihapyöryköitä kermaisella kastikkeella, puolukkahilloa sekä kermaperunoita	G, L	
Rapeaa kampelaleikettä, remouladekastikeella, sekä remoulade-kastiketta ja juureksia	L	
Linssikeitto ja pestoa	VL, G	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	VL	
Kananpoikaa Kormakastikkeella, kasvis-linssi muhennosta, kurkkuraitaa & basmatia	L, G	
Soijapyörykät Kormakastikkeella, kasvis-linssiä muhennosta & basmatia	L, G	
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	M	

Torstai

Ravioli con funghi e filetto di pollo - Sienitäytteisiä ravioleja sekä broilerin filettä sienikastikkeen kera	L	
Ravioli con funghi e formaggio di capra - Sienitäytteisiä ravioleja sekä vuohenjuustoa balsamico siirapin kera	VL	
Makkarakeittoa	L, G	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia		
Pokebowl: Marinoitua katkarapua kvinoalla tai riisillä	L, G	
Pokebowl: Marinoitua tofua ja herkkusientä kvinoalla tai riisillä	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



Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä M

Perjantai

Valaja "Classic" Burgeri sipuli-pekoni hillolla ja monterrey jack juustolla. Tarjoillaan lohkoporunoiden kera. VL

Kasvis Burgeri sipuli hillolla ja monterrey jack juustolla. Tarjoillaan lohkoporunoiden kera. M

Kukkakaalisosekeittoa ja pähkinä-parmesaania VL, G

Valajan Ceasar Salaatti, vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia omavalintaisena *Pyydettyessä gluteeniton*

Kananpoikaa Massaman-curry kastikkeella ja kasviksella, sekä jasminriisiä ja tuoreita yrttejä L, G

Tofua Massaman-curry kastikkeella ja kasviksilla, sekä jasminriisiä & tuoreita yrttejä G, M

Aamiainen: Riisipuuro L, G



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


FI


EU



Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU