

## Menu 16.06. - 22.06.

### Maanantai

|                                                                                                       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Shawarma-kananpoikaa, vihreää tabboulehia yrteillä, Babasin hummusta, pikkelöityä kaalia & pitaleipää | M |
| Babas falafelia, vihreää tabboulehia yrteillä, Babasin hummusta, pikkelöityä kaalia & pitaleipää      | M |
| Herkkusienikeittoa ja lehtipersiljaa                                                                  | L |
| Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia                 | M |
| Bowl: Naudanlihaa & nuudelia inkivääri-teriyakikastikkeella                                           | M |
| Bowl: Vegaaninen inkivääri-teriyakikulho nuudelilla                                                   | M |
| Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä               | M |

### Tiistai

|                                                                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| BBQ-glaseerattua naudanrintaa, juureksia ja paahdettua perunaa                                                     | M    |
| Vuohenjuustolla gratinoitua munakoisoa raikkaalla jogurttikastikkeella sekä paahdetuilla perunoilla ja juureksilla | VL   |
| Kasvisborssikeittoa ja smetanaa                                                                                    | G, L |
| Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia                              | L    |
| Pasta Buffet: Uunifeta-tomaattipasta broilerilla & rucola-pinaattisalaattia parmesaanilla                          | L    |
| Pasta Buffet: Uunifeta-tomaattipasta ja pähkinäistä lehtikaalia, sekä rucola-pinaattisalaattia parmesaanilla       | L    |
| Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä                            | M    |

### Keskiviikko

|                                                                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Yrteillä marinoitua broilerin fileetä keväisellä kasvispaistoksella sekä kevätsipuli-voikastiketta        | G, M |
| Kirjolohi-katkarapupihviä keväisellä kasvispaistoksella, varhaisperunoilla sekä kevätsipuli-voikastiketta | G, L |
| Maa-artisokkakeittoa ja parmesania                                                                        | G, M |
| Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia                     | VL   |
| Viileä pokebowl katkaravuilla, jasminriisillä ja monipuolisilla kasviksilla                               | M    |
| Viileä pokebowl tofulla & herkkusienillä, jasminriisillä ja monipuolisilla kasviksilla                    | G, M |
| Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä                   | M    |

### Torstai

|                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Kotoisaa Kievin broileria currymajoneesilla, paahdetuilla perunoilla & kasviksilla    | VL   |
| Kermanen lohikeitto by Valaja                                                         | G, L |
| Viileää Gazpachoa & krutonkeja                                                        | M    |
| Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia |      |
| Bowl: Tom Yam kanalla                                                                 | G, M |
| Bowl: Tom Yam Tofulla                                                                 | M    |

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



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

### Perjantai

Hyvää juhannusta kaikille! Nähdään taas maanantaina! :)

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 CO <sub>2</sub> e                                                          | Parempi valinta<br>Healthy choice                                                   | Vegaaninen<br>Vegan                                                                 | Opiskelija-ruokailusuos.<br>Recommended student meal                                | Sisältää porsaanlihaa<br>Including pork                                             | Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu<br>The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU |                                                                                       |                                                                                       |