

Menu 28.07. - 03.08.

Maanantai

Neljänviljanpuuroa ja leikkelettä.	L
Broiler-kasviskastiketta ja riisiä	M
Punakaali-mustaherukkasalaattia	VL
Mangojogurttia	L, G
Lohi-pennevuokaa	L
Kurkkuviipaleita, hedelmä	VL
Viiliä, vehnälesettä ja juustoa	L

Tiistai

Kaurapuuroa ja juustoa.	L
Jauheliha-perunaviipalelaatikkoa	L, G
Tomaatti-sipulisalaattia	VL
Päärynärahkaa	VL, G
Kana-kasviskeittoa	M, G
Kurkkuviipaleita, suklaamoussea	L
Pajalanpuuroa ja juustoa	L

Keskiviikko

Vehnähiutalepuuroa ja juustoa.	L
Broilerpyörykät, omena-inkivääri-kermaviilikastiketta ja perunaa	L, G
Amerikansalaattia-vesimeloni-hernesalaattia	VL
Persikkajogurttia	L, G
Soija-kasviskusausta	L, G
Maustekurkkua, mansikkakiisseliä	VL
Hedelmä smoothie ja leikkelettä.	L

Torstai

Neljänviljanpuuroa ja leikkelettä.	L
Porsaanlihastroganoffia ja keitettyä perunaa	L
Amerikansalaatti-tomaatti-kurkkusalaattia	VL
Banaanirahkaa	VL, G
Pinaattiohukaisia, puolukkasurvosta ja juuresmuusia	L
Paprikaa, vatkattua omena-lesepuuroa	VL
Kaurarieskaa ja leikkelettä	L

Perjantai

Ruishiutalepuuroa ja leikkelettä.	L
Kalapyöryköitä, ruohosipulikastiketta, perunamuusia. ja rakuunaporkkanoita	L, G
Amerikansalaatti-kesäkurpitsa-paprikasalaattia	VL
Korvapuusti	L
Tomaattista härkis-mozzarellakiusausta	L, G
Tomaattiviipaleita, aprikoosikiisseliä	VL
Ruis Realia ja leikkelettä	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



Lauantai

Ohrahiutalepuuroa ja juustoa.

Härkälästu-perunavuokaa ja lämmintä kasvislisuketta

Suklaista kahvikakkua

Tomaattista kalakeittoa

Kurkkuviipaleita, Hedelm

Vebab-paprikapizzaa

L

M, G

VL

M, G

L

L

Sunnuntai

Riisipuuroa ja leikkelettä.

Hunajaista porsaaliha-juurespataa, perunamuusia ja lämpimiä kasviksia

Valkosuklaa pikkumunkki

Kinkkukiusausta

Kurkkuviipaleita, omena-kanelikiisseliä

Grahamporkkanapiirakka

L

L

L, G

VL

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