

Menu 28.07. - 03.08.

Maanantai

Dijon & yrttikuorrutettua porsaanfilettä perunamuusilla, sitruunalla sekä kermaviilikastikeella ja kasvispaistosta	L, G	
Ruismuikkuja perunamuusilla, sitruunalla sekä kermaviilikastikeella ja kasvispaistosta	L	
Päivän keitto: Purjo-perunasosekeitto ja murustettua fetaa	L, G	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	M, G	
Bowl: Sweet & Sour kananpojalla sekä jasminriisiä	G, M	FI
Bowl: Sweet & sour tofulla, kasviksia ja jasminriisiä	G, M	CO2, 100%
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	M	

Tiistai

Kirjolahimurekepihvit kevätsipulikastikkeella, tilli-voiperunoilla ja paistetuilla kauden kasviksilla	G, L	FI
Valajan kasvispihvit kevätsipulikastikkeella, tilli-voiperunoilla ja paistetuilla kauden kasviksilla	G, L	
Päivän keitto: Porkkanasosekeitto ja paahdettuja pähkinöitä	G, L	CO2
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	M, G	
Pasta Buffet: Pasta Bolognese & Linguine pastaa, rucolaa ja parmesaania. Saatavilla pyydettäessä myös gluteenittomana	L	FI
Pasta Buffet: Herkkutatti pasta paistetuilla soijasuikaleilla, rucolalla & pecorino. Saatavilla pyydettäessä myös gluteenittomana	L	
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	M	

Keskiviikko

Paahdettua broileria, matbucha & minttu jogurtti kastiketta, couscousia kasviksilla ja viikunalla.	L	FI
Kikherne pihviä, matbucha & minttu jogurtti kastiketta, couscousia kasviksilla ja viikunalla	L	
Päivän keitto: Tomaattikeitto	G, M	CO2, 100%
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	M, G	
Bibimbap naudalihasta, jasminriisiä ja tuoreita yrttejä	M	FI
Bowl: Bibimbap Tofusta ja jasminriisiä	M	CO2, 100%
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	M	

Torstai

Yrttimarinoitua broileria appelsiinilla, chimichurria, paistetuilla kasviksilla sekä uuniperunalla	L	
Halloumilla gratinoidut kasvispihvit chimichurrilla, paistetuilla kasviksilla sekä uuniperunalla	L, G	
Päivän keitto: Pinaattikeitto & kananmuna	L	
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	M, G	
Pokebowl: Marinoitua katkarapua kvinoalla tai riisillä	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



Pokebowl: Marinoitua tofua ja herkkusientä kvinoalla tai riisillä G, M  
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä M

Perjantai

Black Angus Cheddar burger pikkelöityä punasipulia ja ranch kastikkeella sekä maalaisranskalaisia VL 
Portobello hampurilainen pikkelöidyllä punasipulilla ja ranch-kastikkeella sekä maalaisranskalaisia VL
** Hampurilaiset on saatavilla gluteenittomana. Lisätietoja henkilökunnaltamme. ** M
Päivänkeitto: Parsakaalisosekeittoa ja pähkinöitä L, G
Valajan Ceasar Salaatti, vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia omavalintaisena *Pyydettyessä gluteeniton*
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä 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