

Menu 18.08. - 24.08.

Maanantai

Broilerinfilettä hollandaise kastikkeella, perunamuusia ja uunijuureksia	G, L
Sitruunaista kirjolohta hollandaise kastikkeella, perunamuusia ja uunijuureksia	L
Parsakaalisosekeitto ja cashewpänikää	G, L
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	L
Bowl: Naudanlihaa & nuudelia inkivääri-teriyaki kastikkeella	M
Bowl: Vegaaninen inkivääri-teriyaki kulho nuudelilla	M

Tiistai

Pannupihvi, viherpippurikastike, uunijuureksia ja perunaa	L
Kermanen lohikeitto by Valaja	VL
Aurajuustokeitto ja paahdettua sipulia	G, L
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	
Pasta Buffet: Sitruunainen broileripasta Pollo Limonello ja rucola-pinaatti salaattia parmesaanilla	L
Pasta Buffet: Sitruunaista pinaatti-ricotta pastaa ja rucola-pinaatti salaattia parmesaanilla	L

Keskiviikko

Porsaanniskaa savuisella BBQ-kastikkeella, uuniperunaa maustevoilla sekä grillitomaattia	L
Vuohenjuustolla gratinoitua balsamico-punajuurta, uuniperunaa maustevoilla sekä grillitomaattia	VL
Metsäsienikeitto ja lehtipersiljaa	L
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	VL
Bowl: Korean Fried Chicken, jasminriisiä ja kimchi marinoituja kurkkuja	M
Bowl: Korean Fried Tofu, jasminriisiä ja kimchi marinoituja kurkkuja	M

Torstai

Porsaanleikettä sitruunaisella varhaisperuna & kesäkasvispaistoksella sekä bearnaisekastiketta	L
Chili-valkosipuliöljyssä marinoitua turskaa sitruunaisella varhaisperuna & kevätkasvis-paistoksella	L
Tomaattikeittoa & vuohenjuustoa	VL
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	
Viileä pokebowl teriyaki broilerilla, sekä jasminriisiä, tuoreita yrttejä ja kasviksia	M
Viileä pokebowl avocadolla ja tofulla, sekä jasminriisiä, tuoreita yrttejä ja kasviksia	G, M

Perjantai

Black Angus Cheddar burger pikkelöityä punasipulia ja ranch kastikkeella sekä maalaisranskalaisia	VL
Portobello hampurilainen pikkelöidyllä punasipulilla ja ranch-kastikkeella sekä maalaisranskalaisia	VL

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



Chilinen bataattikookoskeitto ja pinjansiemeniä

G, M

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

Casual pizza Day: Kana-Bbq ja rucolaa

VL

Casual pizza Day: Mozzarella-tomaatti pesto ja rucola

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 CO ₂ 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		