

Menu 15.09. - 21.09.

Maanantai

Jogurttimarinoitua yrtti-broileria, riisiä ja kasviksia	G, L	
Tofu-härkäpapu wokkia maapähkinäkastikkeella ja riisinuudeleilla	G, M	
Fetajuustosalaattia, oliivia, artisokkaa ja melonia	G, L	
Kookos-porkkanasekeittoa	G, M	
Herkkusienipastaa ja parmesaania	L	
Paistettua lohta, rapukastiketta, pariisin perunoita ja grillikasviksia	G, L	
Mangosmoothieta	G, L	

Tiistai

Spaghetti bolognese ja parmesanjuustoa	L	
Vegaanisia soiija-kasvispyöryköitä, tomaatti-basilikakastikkeessa, mausteisia uuniperunoita ja kasviksia	G, M	
Parmankinkku-melonisalaattia	G, L	 
Currylla maustettua kasvis-osekeittoa	G, M	
Punajuuririsottoa	G, L	
Porsaanleikettä, viskipippurikastiketta, ranskalaisia ja grillikasviksia	L	 
Kardemumma-marjapaistosta	L	

Keskiviikko

Kermaista riista-pekoni-kiusausta ja puolukkasurvosta	G, L	  
Bataatti-kvinoa kasvispihvejä, yrtti-kermaviilikastiketta, perunoita ja kasviksia	G, L	
Broilerisalaattia, paahdettua manskikurpitsaa ja kurpitsansiemeniä	G, M	
Tuorejuusto-parsakaalisosekeittoa	G, L	
Sitruunaista savulohipastaa	L	
Kievin kanaa, yrtti-bearnaisea, paahdettuja perunoita ja grillikasviksia	VL	
Mustaherukkarahkaa	G, L	

Torstai

Pesto-sitruunabroileria, jasmiiniriisiä ja uunikasviksia	G, L	
Munakoiso-kasvispataa tomaatti-basilikakastikkeessa, yrtti-couscousia, hunaja-jogurttikastiketta	L	
Vuohenjuusto-melonisalaattia	G, VL	
Vegaanista hernekeittoa	G, M	
Talon kermaista lohikeittoa	G, L	
Naudanjauheliha-pannupihvi, paistettua sipulia, ruskeaa kastiketta, perunamuusia ja grillikasviksia	G, L	
Talon pannukakkua, kermavaahtoa ja hilloa	L	

Perjantai

Kreikkalaista lihamurekettä tomaattikastikkeella ja fetalla & paahdettua perunaa ja uunikasviksia	G, L	 
Broileria ja bearnaisekastiketta, paahdettua perunaa ja uunikasviksia	G, 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



Kasvismoussakaa soijalla ja fetajuustolla
Marinoitua katkarapusalaattia ja chili-aiolia
Vegaanista bataattisosekeittoa
Valkosuklaa-limepannacottaa

G, L
G, L
G, M
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