

Menu 15.09. - 21.09.

Maanantai

Falafel-papupyytipannu
Lihapullia, pippurikastiketta ja perunamuusia
Tom kha gai keittoa broilerista
Bataattisosekeittoa
Päivän patonki:
Tomaatti-mozzarellasalaatti
Ruishampurilainen cheddarilla ja ranskalaiset perunat
Broileria ja halloumia ja paistettuja vihanneksia.

G, M
L
G, M
G, M
M
VL
L
G, L

Tiistai

Tacoja Vebab-täytteellä, mangosalsaa ja riisiä
Butter Chicken ja basmatiriisiä
Mantelikala turskasta, bataattiperunamuusia ja höyrytettyä kukkakaalia
Paahdettua paprikakeittoa
Päivän patonki:
Kana-tacosalaatti
Ruishampurilainen cheddarilla ja ranskalaiset perunat
Naudanlihawokkia ja tofua

M
G, L
L
G, M
M
G, M
L
G

Keskiviikko

Chilipaahdettua myskikurpitsaa, luomupapuja ja riisiä, hummusta luomukikherneistä ja paahdettuja maapähkinöitä
Pyytipannua ja paistettu kananmuna
Palak Paneer ja basmatiriisiä
Herkkusienikeittoa
Päivän patonki:
Fetasalaatti
Paistettua lohta, hollandaisekastiketta, kasviksia ja perunaa
Maissipaneroitua turskaa

G, M
G, M
G, L
M
M
L
G, M
G, L

Torstai

Mausteista linssipataa, korianteri-soijagurttia ja paahdettuja peruna- ja bataattilohkoja
Sitruunabroileria ja täysjyväohraa
Pita Kebab ja valkosipulikastiketta
Parsakaalisosekeittoa
Päivän patonki:
Maalaisbroilersalaatti
Paistettua lohta, hollandaisekastiketta, kasviksia ja perunaa
Riistapyöryköitä ja nyhtökaurapaistoista

G, M
L
L
G, M
VL
M
G, M
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



Perjantai

Sisilialaista munakoiso-soijapataa ja perunaa

Jauhelihamurekettä, herkkusienikastiketta ja perunamuusia

Kirjolohikiusaus

Kevätsipuli-perunasosekeitto

Päivän patonki:

Lohisalaatti

Pizza Salami-punasipuli

Pizza Artisokka-oliivi

Smetanahaudutettua lohta ja juustoiset kesäkurpitsat

G, M

L

G, L

G, M

L

G, L

L

L

G, 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