

Menu 13.10. - 19.10.

Maanantai

Parmesaanilla & leivällä kuorrutettua broilerin filettä, tomaattista linguine pastaa & sitruunaista yrttiöljyä	L
Tomaattista linguine pastaa, sekä bufalamozzarellaa paistetulla kirsikkatomaatilla & sitruunaista yrttiöljyä	VL
Parsakaalisosekeittoa ja cashewpähkinää	G, L
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	L
Naudanlihaa gochujang kastikkeella, seesam-inkivääri marinoituja kurkkuja, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Nyhtökauraa gochujang kastikkeella, seesam-inkivääri marinoituja kurkkuja, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	

Tiistai

Pannupihvi, viherpippurikastike, uunijuureksia ja perunaa	L
Kermanen lohikeitto Valajan tapaan	VL
Tomaattikeittoa & vuohenjuustoa	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
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	

Keskiviikko

Porsaanleike valkosipuliperunoilla, juureksill, talon majoneesikapriksilla sekä sitruunalohko	L
Valajan kasvispihvit kevätsipulikastikkeella, persilja-voiperunoilla ja glaseeratulla porkkanalla	L
Metsäsienikeitto ja lehtipersiljaa	L
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	VL
Kananpoikaa tikkamasala, belugalinssi muhennosta, basmatiriisiä sekä inkivääri raitaa	G, L
Kikherne pyöryköitä, belugalinssi muhennosta, basmatiriisiä sekä inkivääri raitaa	G, L
Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä	

Torstai

Kananpoikaa burgundin kastikkeella, talon perunamuussia ja paistettuja kasviksia	M
Paistettuja ruismuikkuja kermaviilikastikkeella, tuoretta sitruunaa, talon perunamuussia ja paistettuja kasviksia	G, M
Juustokeittoa & paahdettua sipulia	VL
Vaihtuvat monipuoliset kasvikset ja joka päivä vähintään 2 tai 3 erilaista proteiinia	

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 paistetulla kirjolohella, jasminriisiä sekä tuoreita yrttejä ja kasviksia VL

Viileä pokebowl avocadolla ja tofulla, jasminriisiä sekä tuoreita yrttejä ja kasviksia VL

Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä

Perjantai

Kolmen juuston burgeri , marinoitua sipulia, maustekurkkua sekä salaattia ja ranskanperunoita VL

Valajan Quorn kasvisburgeri kolmella juustolla & ranskanperunoilla VL

Chilinen bataattikookoskeitto ja pinjansiemeniä G, M 

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

Bowl: Broileria sweet & sour kasviksilla ja jasminriisiä G, M

Bowl: Tofua sweet & sour kasviksilla ja jasminriisiä G, M

Jälkiruoka on tarjolla kahvilasta: Vastuullista kahvia & teetä, sekä hedelmiä & keksejä

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