

Menu 13.10. - 19.10.

Maanantai

Spaghetti Bolognese	M	
Kalaa Tikka Masala ja basmatiriisiä	G, L	
Maapähkinänuudeleita, misoa ja härkäpapuja	G, M	
Kasvisborssikeittoa	G, L	
Mustaherukkarahkaa	G, L	

Tiistai

Sitruspaahdettua broileria, jogurttia ja riisiä	G, L	
Riistakiusausta ja puolukkasurvosta	G, L	
Vegepyttipannua	G, M	
Inkivääri-porkkanasosekeittoa	G, L	
Kardemumma-marjapaistosta	M	

Keskiviikko

Bellmanninpannu ja maustekurkkua	G, L	 
Tomaatti-seitä, minttu-jogurttia	G, L	
Porkkana-bataattipihvi, perunaa ja persiljakermaviilikastiketta	G, L	
Parsakaalisosekeittoa	G, L	
Mangosmoothie	G, L	

Torstai

Kukkoa viinissä ja riisiä	G, M	
Kaalikärryleitä, perunaa sekä sinappi-kermakastiketta	G, L	 
Linssi-pinaattikorma, jasminriisiä	G, M	
Tomaattikeittoa	G, M	
Ruusunmarjakiisseli	G, M	

Perjantai

Gratinoitua kalaa, paahdettua perunaa, dijon-majoneesia	G, L	
Lihamureketta, paahdettua perunaa, sipulikastiketta	L	 
Kasvislasagne	L	
Punajuurisosekeittoa	G, L	
Mustikkajogurtti	G, L	

Lauantai

Kievinkanaa, paistettua perunaa ja currymajoneesia	VL	
Chili con carne, riisiä	G, L	
Falafel pyörykkä, yrttikermaviili	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



Sunnuntai

Pepperoni-pastavuoka
Paneroitu kampela, katkarapu-majoneesi
Paahdettua punajuurta sekä Aurajuustoa

G, L  
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

       
≤ 0,5 kg CO₂ e Parempi valinta Vegaaninen Opiskelija-ruokailusuos. Sisältää porsaanlihaa Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
Healthy choice Vegan Recommended student meal Including pork The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU