

Menu 03.11. - 09.11.

Maanantai

Juures-soijasuikale Burgundinpataa ja yrttikauraa

Broileria sitruunakastikkeessa ja riisiä

Nakkistroganoffia ja perunaa

Inkivääri-porkkanaseosekeittoa sekä lisäkesalaatti ja 1 proteiinilisäke

Mangosmoothie

Tomaatti-mozzarellapatonki

Kirjolohi-tonnikalapatonki

Tonnikalasalaatti

Naudanliha- /Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

Tiistai

Kikherne-kasviscurrya ja riisiä

Kirjolohilasagnettea (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

Kookos-broilerikeittoa

Punajuurikeittoa sekä lisäkesalaatti ja 1 proteiinilisäke

Marjajogurttia

Kreikkalainen salaatti

Curry-broilerpatonki

BBQ-kinkkupatonki

Naudanliha- /Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

Kebabia, tomaattikastiketta, valkosipulijogurttia ja ranskalaiset perunat

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

Keskiviikko

Kasvis-soijapihvit Lindströmin tapaan (2 kpl/annos), hernekastiketta ja perunoita

Broiler-pestopastaa

Chili con carnea ja riisiä

Parsakaalisosekeittoa sekä lisäkesalaatti ja 1 proteiinilisäke

Chili-appelsiini pannacottaa

Tomaatti-mozzarellapastasalaatti

Kana-bbq patonki

Tonnikalapatonki

Naudanliha- /Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

Torstai

Maapähkinä-tofuwokkia ja riisiä

Lime-korianteriturskaa (2 kpl/annos), tillikermaviiliä ja perunaa

G, M   
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
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



sodexo

Broiler mac and cheese (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

Mausteista tomaattikeittoa sekä lisäkesalaatti ja 1 proteiinilisäke

Vuohenjuusto-punajuuri-pestosalaatti

Mustikkarahkaa

Tonnikalapatonki

Porsaanliha-BBQ patonki

Naudanliha- /Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

Ylikypsää porsaankylkeä, BBQ-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia

L

G, M

VL

G, L

M

M

L

L



Perjantai

Linssi-kasviskastiketta ja pennepastaa

Broilerikiusausta

Lihapullia (8 kpl/annos), pippurikastiketta ja perunamuusia

Juuressosekeittoa sekä lisäkesalaatti ja 1 proteiinilisäke

Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta

Kana-tacosalaatti

Kreikkalainen juusto-patonki

Pizzaperjantai

M

G, L

L

G, M

VL

G, M

L

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

