

Menu 10.11. - 16.11.

Maanantai

Paneroitua kampelaa(M,pähkinätön), paahdettua rosmariiniperunaa(M,G,pähkinätön) ja tartarkastiketta(L,G,pähkinätön)
Pinaattilettuja(L), perunoita(M,G), puolukkasurvosta(M,G) ja kermaviiliä(L,G)
Paahdettua broileria(M,G) Sveitsin porsaanleikettä(VL), timjami-valkosipuli perunaa ja juureksia(M,G), dijonmajoneesia(M,G)
Beef chow mein ja nuudeleita(M) tai Tofu chow mein ja nuudeleita(M)
Juustoista kukkakaalikeittoa(L,G)
Kilosalaatti



G, L

Tiistai

Tortillaa(M), chili con carnea(M,G), riisiä(M,G) ja korianterikermaviiliä(L,G)
Munakoisolasagne(L)
Smetana kirjolohta(L,G), Lammaspyöryköitä(M,G), Perunamuusia(L,G), paahdettuja punajuuria(M,G) ja tzatzikia(L,G)
Panang broileriwokkia, riisiä(M,G) tai Panang soija-kasviswokkia,riisiä(M,G,V)
Double hot dog & fries
Palsternakkasekeittoa
Kilosalaatti



G, L

Keskiviikko

Broileria ja kasviksia Alfredokastikkeessa(L,G)ja penne täysjyväpastaa(M)
Punajuuripyöryköitä(M,G,V), paahdettua perunaa ja fenkolia(M,G,V), kapriskastiketta(M,G,V)
Rapeaa seitfilettä(M), Grillattua porsaanfilettä(L,G), chili paahdettuja kasviksia(M,G),Riisiä(M,G) ja tartarkastiketta(L,G)
Teriyaki kalkkuna-halloumiwokki(VL) tai Teriyaki tofuwokki, riisiä(M,V)
Chicken tacos
Kookos-bataattisekeittoa(M,G)
Kilosalaatti



G, L

Torstai

Sitruunapaahdettua kalkkunaa(M,G), villiriisiä(M,G)
Mausteisia kikhernepihvejä(M,G,V), kukkakaalicurrya(M,G,V) ja kasviscouscous(M,V)
Seesam paahdettua turskaa(M)Tandooribroileria(L,G), kurkumariisiä(M,G), paahdettuja kasviksia(M,G)ja minttujogurtia(L,G)
Mexican chicken bowl(M,G) Tai Mexican tofu bowl(M,G,V)
Fish tacos
Herkkusienikeittoa(L,G)
Kilosalaatti



G, L

Perjantai

Kievin kanaa(VL), riisiä(M,G) ja currymajoneesia(M,G)
Kasvispihvejä(L,G), juusto-perunagratiinia(VL,G) ja kasviksia tomaattikastikkeessa(M,G,V)



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



Juustohampurilainen(VL) Tai Vegejuustohampurilainen(VL) ja
frittiperunaa(M,G)
Pinaattikeittoa (L,G)ja keitettyä kananmunaa
Kilosalaatti

FI

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
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