

Menu 19.01. - 25.01.

Maanantai

Papu-kasvislasagnetta ja uunikasviksia
 Kermaista kalakeittoa
 Kinkkulasagnetta ja uunikasviksia
 Marianne moussea tai Puolukka-kinuskirahkaa
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Grillattua broilerinrintaa, paistettuja kasviksia, ranskanperunaa ja lime-jogurttikastiketta
 Tomaatti-vuohenjuustokeitto
 Paneroitua porsaanleikettä, lohkoperunaa ja chilimajoneesia

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

Tiistai

Bataattia ja lehtikaalta maapähkinäkastikkeessa, täysjyväohraa ja uunikasviksia
 Nakkikeittoa
 Lohikiusausta ja uunikasviksia
 Marianne moussea tai Puolukka-kinuskirahka
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Grillattua broilerinrintaa, paistettuja kasviksia, ranskanperunaa ja lime-jogurttikastiketta
 Inkivääri-porkkanasosekeitto
 Kievikanaa, kermaperunaa ja valkosipulimajoneesia

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

Keskiviikko

Linssi-munakoisokormaa, yrttikauraa ja lämmintä kasvislisäketä
 Makkarakeittoa
 Kanapastavuokaa ja uunikasviksia
 Valkosuklaa-limepannacottaa tai omenapaistosta ja vaniljakastiketta
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Grillattua broilerinrintaa, paistettuja kasviksia, ranskanperunaa ja lime-jogurttikastiketta
 Pinaattikeitto
 Jauhelihatäytteinen burrito ja chilimajoneesia

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

Torstai

Kasvis-kvinoa arabiattaa (tomaattinen kastike), pennepastaa, lämmintä kasvislisäketä
 Jauhelihakeittoa
 Kinkku-pekoni- pyttipannua, lämmintä kasvislisäketä

M   
 G, M  
 M, G

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



sodexo

Valkosuklaa-limepannacottaa tai omenapaistosta ja vaniljakastiketta
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
Grillattua broilerinrintaa, paistettuja kasviksia, ranskanperunaa ja lime-jogurttikastiketta
Tomaatti-vuohenjuustokeitto
Halloum-kasvispita, lohkoperunaa ja limejogurttia

VL
L 
M 
G, L 
G, VL  
L

Perjantai

Sitruunaista kikhernepataa, riisiä, lämmintä kasvislisäketä
Gulassikeittoa
Lihapyöryköitä, mustapippurikastiketta, perunaa ja uunikasviksia
Persikka-ananassmoothieta
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
Grillattua broilerinrintaa, paistettuja kasviksia, ranskanperunaa ja lime-jogurttikastiketta
Palsternakkasosekeitto
Pizza tonnikala-katkarapu-simpukka

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

Lauantai

Lauantai buffet: Rapea kalaleike / Punajuuripihvit, persilja-kermaviiliä ja paahdetut perunat, uunijuurekset

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