

Menu 26.01. - 01.02.

Maanantai

Kanaa tandoori, riisiä ja kasviksia	G, L	
Tryffelipolentaa ja linssi-ratatouillea	G, L	
Pinaattikeittoa ja keitetty kananmuna	G, L	
Salad bar		
Porsaan lehtipihvi pehmeällä paprika-sipulikastikkeella , lohkoperunat ja paahdetut yrttiporkkanat	G, M	
Moccamoussea ja keksimurua	L	

Tiistai

Paneroitua seitä, perunamuusia ja dijon-tartarmajoneesia (gluton keittiöstä)	L	
Halloumi-punajuuripihvit, sitrusjuureksia ja kvinoa, kurkkujugurtia	G, L	
Kikherne-tomaattisekeittoa	G, M	
Salad bar		
Täyteläistä savuporopastaa, rapeaa parmankinkkua ja parmesanlastuja	L	
Mustikkarahkaa	G, L	

Keskiviikko

KENKO Porsaan kylkeä miso-inkiväärikastikkeessa, mirini-riisiä ja teriyakikasviksia	G, M	
KENKO Misonuudelit ja seesamitofua	M	
KENKO Kasvisramenkeittoa	G, M	
Salad Bar	L	
KENKO Mustattua turskaa, Yakiniku sienipaistosta ja riisiä, kukkakaali-riisisalaattia	M	
KENKO Matcha vihreä tee -vanukasta	G, L	

Torstai

KENKO Uunissa paahdettua miso-pankokalaa ja seesamiperunoita	L	
KENKO Japanilainen pannukakku mungpapujen ja sienten kera	L	
KENKO Miso-kurpitsakeittoa	G, M	
Salad Bar		
KENKO Yakitori-kanavartaat, maustettua riisiä ja kevätsipulia , wasabi-krassijogurtia	L	
KENKO Castella -sitruksakkua	L	

Perjantai

Juurakon Lasagne (glut.keittiöltä)	L	
Härkäpapua, lehtikaalia ja kasviksia maapähkinäkastikkeessa sekä basmatiriisiä	G, M	
Parsakaalisosekeittoa	G, L	
Salad bar	L	
Lohi Caesarsalaattia avocadolla ja kananmunalla	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



"Juurakon hätävara"

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