

Menu 26.01. - 01.02.

Maanantai

Kasvis-papupyytipannua ja lämpimiä kasviksia
 Pehmeä broilerkeitto
 Nakkistroganoff, keitettyä perunaa ja uunikasviksia
 Valkosuklaa-ruusunmarjamoussea tai mangorahka
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Kana-Chipotle-speltti burrito, jogurttikastiketta ja riisiä
 Parsakaalisosekeitto
 Paneroitua porsaanleikettä, lohkoperunaa ja chilimajoneesia

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

Tiistai

Punajuuripihviä, riisiä, yrtti-jogurttikastiketta ja lämpimiä kasviksia
 Jauhelihakeittoa
 Tonnikala-perunavuoka ja uunikasvikset
 Mariannemousse
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Kana-Chipotle-spelttiburrito, jogurttikastiketta ja riisiä
 Inkivääri-porkkanasekeitto
 Kievikanaa, kermaperunaa ja valkosipulimajoneesia

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

Keskiviikko

Kasvisbolognesea, pastaa ja uunikasviksia
 Kirkasta kalakeittoa
 Kinkkulasagnette
 Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja mysläi tai tiramisu
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Kana-Chipotle-speltti burrito, jogurttikastiketta ja riisiä
 Tomaatti-vuohenjuustokeitto
 Jauhelihatäytteinen burrito ja chilimajoneesia

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

Torstai

Linssi-parsakaalicurrya, riisiä ja kasviksia
 Nakkiborssia
 Kebabkiusausta ja kasviksia
 Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja mysläi tai tiramisu
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat

G, M   
 G, M   
 G, L  
 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



Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Chicken-Chipotle-spelt burrito, yogurt sauce and rice
 Palsternakkasosekeitto
 Halloum-kasvispita, lohkoperunaa ja limejogurttia

M 
 L 
 G, M  
 L

Perjantai

Vebab-perunavuokaa ja uunikasviksia
 Goalaista kasvikseitto
 Repeat kalapalat, tilli-kermakastiketta, paahdettua perunaa ja uunikasviksia
 Marjapiirakkaa ja vaniljakastiketta
 Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Vegaaninen hampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Kana-Chipotle-spelttiburrito, jogurttikastiketta ja riisiä
 Juuressosekeitto
 Kinkku-ananas pizzaa ja valkosipuli-majoneesia

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

Lauantai

Kasvisgratiinia, riisiä ja paahdettuja uunijuureksia
 Kievin kanaa, Sitruunainen jogurtti-kermaviilikastike, paahdettua perunaa ja uunijuureksia

G, M  
 VL 

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